



中学校予定献立表



太字の料理は、卒業生対象のアンケート「もう一度食いたい給食・好きな給食」で選ばれた献立です。

令和 6年度 12月分

あきる野市五日市学校給食センター

日・曜	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ
	主食	牛乳	お か ず		主にエネルギーになる	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	エネルギー	
					黄色のグループ	赤のグループ	緑のグループ	たんぱく質	
2・月			マカロニスープ 鶏肉のトマト煮込み みかん		パン 油 砂糖 マカロニ でん粉	牛乳 きな粉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ パセリ にんにく マッシュルーム トマト みかん	741kcal 26.4 g	季節の食べ物 ・ほうれん草 ・かぶ ・キャベツ ・ごぼう ・小松菜 ・さば ・春菊 ・りんご ・大根 ・長ねぎ ・ブロッコリー ・白菜 ・みかん ・ゆず 9日 世界の料理「アメリカ」 ★ハンバーガー ハンバーガーのルーツは19世紀末頃のアメリカに遡ります。当時のアメリカは急速に都市化が進み、忙しく働く労働者が多かったそうです。そういった時代背景が、効率よく片手でも食べることのできるハンバーガーの流行を後押ししたといわれています。 11日 郷土料理「山形県」 ★ますのあんかけ ますのあんかけは山形県の庄内地域を代表する料理です。川魚は、山間部の地域の貴重なたんぱく源として昔から地域に根付いています。江戸時代から食べられている料理で、当時は、客人をもてなすためのごちそうだったそうです。 23日 行事食「冬至」 冬至は、一年の中で最も昼の時間が短くなる日です。ゆず湯に入る、かぼちゃを食べるなどの風習があります。かぼちゃは栄養バランスが優れており、風邪を予防できる食材ともいわれています。
3・火			八宝菜 五目厚焼き玉子 大根のおかか煮		米 油 でん粉 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 えび 油揚げ かつお節 卵	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ 大根 えのきたけ 小松菜 ほうれん草 しいたけ 長ねぎ	702kcal 31.0 g	
4・水			生揚げときのこの味噌汁 鶏肉の照り焼き もやしのカレー炒め		米 油 ごま油 砂糖 でん粉	牛乳 生揚げ 味噌 鶏肉 ハム	しめじ えのきたけ しいたけ 大根 長ねぎ しょうが にんじん もやし	672kcal 29.4 g	
5・木			かぶの味噌汁 ポテトコロッケ さつま揚げの煮つけ		米 油 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	牛乳 味噌 わかめ さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ かぶ 長ねぎ 大根 しいたけ	687kcal 18.5 g	
6・金			すいとん さばの味噌だれかけ わかめとしめじの煮浸し		米 すいとん 油 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 さば 味噌 ちくわ わかめ	にんじん 大根 ごぼう しいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが しめじ	734kcal 30.1 g	
9・月			ベジタブルスープ ハンバーグケチャップソース マッシュポテト	世界の料理「アメリカ」	パン 油 砂糖 でん粉 じゃがいも パター ラード	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 大豆 豚肉	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ パセリ とうもろこし トマト しょうが	675kcal 31.7 g	
10・火			ポークカレー チーズオムレツ キャベツとコーンのサラダ	イタリアンドレッシング	米 じゃがいも 油 カレールウ でん粉 砂糖 イタリアンドレッシング	ミルクコーヒー 豚肉 卵 チーズ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし キャベツ	848kcal 23.7 g	
11・水			大根の味噌汁 ますのあんかけ 肉じゃが	郷土料理「山形県」	米 砂糖 でん粉 じゃがいも 油	牛乳 わかめ 油揚げ 味噌 ます 豚肉	大根 長ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ	694kcal 28.2 g	
12・木			焼き豆腐のそぼろ煮 いかの鉄板焼き 白菜とコーンのソテー		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 いか	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ 長ねぎ とうもろこし 白菜	736kcal 38.0 g	
13・金			キャベツの味噌汁 メンチカツ 鶏肉ともやしの炒めもの		米 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	牛乳 味噌 油揚げ 鶏肉 豚肉 大豆	にんじん キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく もやし にら 玉ねぎ	736kcal 26.6 g	
16・月			肉団子と春雨のスープ あじのねぎソース ホイコーロー		米 春雨 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 あじ 豚肉 味噌 鶏肉	にんじん 大根 たけのこ にら 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ ピーマン 玉ねぎ	705kcal 33.6 g	
17・火			カレーうどんのつけ汁 ししゃものから揚げ(2) うずら卵と野菜の炒め煮		ゆでうどん 砂糖 でん粉 油	牛乳 豚肉 油揚げ 子持ちししゃも うずら卵	しいたけ えのきたけ 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 白菜	690kcal 32.6 g	
18・水			肉豆腐 笹かまのごまだれかけ 炒めごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ	米 しらたき 砂糖 油 ごま でん粉 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 豆腐 ささかまぼこ	しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 春菊 ごぼう とうもろこし	717kcal 30.6 g	
19・木			打ち豆汁 さばの塩焼き 豚肉とごぼうの甘辛煮		米 油 ごま油 砂糖 こんにゃく ごま	牛乳 わかめ 大豆 油揚げ 味噌 さば 豚肉	にんじん 大根 長ねぎ ごぼう	758kcal 31.5 g	
20・金			クリームスープ フライドチキン ミックス ビーンズサラダ クリスマスデザート	行事食「クリスマス」 クリーミーフレンチドレッシング	パン 油 パター 小麦粉 でん粉 クリーミーフレンチドレッシング クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 生クリーム 大豆 いんげん豆	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	819kcal 34.4 g	
23・月			かぼちゃの豚汁 さわらの幽庵焼き 白菜の煮浸し	行事食「冬至」	米 こんにゃく 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 さわら(さごし) 油揚げ	しょうが にんじん 大根 かぼちゃ ゆず 白菜	724kcal 30.8 g	
24・火			ハヤシシチュー あらびきフランク みかん		米 油 ラード ハヤシルウ でん粉 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆 フランクフルト	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト みかん	842kcal 30.6 g	

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

平均栄養価

エネルギー734kcal

たんぱく質29.9g

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

* 12日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。
ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL：042-595-00817 FAX：042-595-2600

給食費についてのお願い

12月分の給食費の納期限は1月6日です。納期限までに必ず納入してください。
なお、口座振替の方で、前月分までに未納がある場合は、あわせて振り替えますのでご了承ください。



あきる野市の野菜

〈11月に使用したもの〉

・大根

〈12月に使用予定のもの〉

・大根 ・にんじん
・長ねぎ ・白菜