



# しょうがっこうよていこんだてひょう

ふとじ りょうり そつぎょうせい たいししょう いちど た きゅうしよく す きゅうしよく えら こんだて  
太字の料理は、卒業生対象のアンケート「もう一度食べたい給食・好きな給食」で選ばれた献立です。



あきかわがっこうきゅうしよく  
秋川学校給食センター

れいわ ねん がつぶん  
令和 7年 12月分

日・曜	こ  ん  だ  て  め  い			つけるもの	お も  な  ざ い り ょ う			えいようか 栄養価	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	お か  ず		おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー たんぱく質	
1・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	はっほうさい むしゅうまい(2) だいこんのおかか		こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あぶらあげ かつおぶし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ はくさい きくらげ だいこん えのきたけ こまつな	572kcal 25.3g	<div>きせつのたべもの</div> <div>えのきたけ かぶ キャベツ ごぼう こまつな さば だいこん ながねぎ にんじん はくさい みかん</div>
2・火	 きくらげ あげパン	ぎゅう にゅう 	マカロニスープ とりにくのトマトにこみ みかん		パン あぶら さとう マカロニ でんぶん	ぎゅうにゅう きなこ とりにく	にんじん たまねぎ パセリ にんにく マッシュルーム トマト みかん	585kcal 21.1g	
3・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	だいこんのみそしる さけのしおやき にくじゃが		こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ さけ ぶたにく	だいこん ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ	565kcal 23.9g	
4・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	すいとん さばのみそだれかけ わかめと しめじのにびたし		こめ すいとん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく さば みそ ちくわ わかめ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな ながねぎ しょうが しめじ	581kcal 24.8g	
5・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	どさんこじる ポテトコロッケ さつまあげのにつけ	きょうどりょうり 「ほっかいどう」	こめ じゃがいも バター パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ だいず	しょうが にんじん だいこん とうもろこし ながねぎ しいたけ かぼちゃ たまねぎ えだまめ	586kcal 18.1g	<div>いつか きょうどりょうり 5日 郷土料理 ほっかいどう 「北海道」 じる ほっかいどう どさんこ汁は北海道 の郷土料理で、バター やとうもろこしが入っ ています。どさんこと ほっかいどう は北海道生まれの人 もの や、物のことをいいま す。</div> <div>このか せかい りょうり 9日 世界の料理</div>
8・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	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 ドレッシング	こめ あぶら でんぶん じゃがいも カレールウ さとう イタリアドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ	653kcal 23.1g	
9・火	ミルク コッペパン 	ミルク コーヒー 	ロクロ ミラネーサ・デボージョ だいこんサラダ	たまねぎ ドレッシング せかいのりょうり 「アルゼンチン」	ミルクパン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ たまねぎドレッシング	ミルクコーヒー わかめ ウインナー とりにく しろいんげんまめ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ だいこん きゅうり	576kcal 24.7g	
10・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ごもくじる しろみさかなの ごまふうみやき ぶたにくと もやしのいためもの		こめ ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ メルルーサ ぶたにく かつおぶし	にんじん だいこん しいたけ こまつな にんにく しょうが もやし	523kcal 27.5g	
11・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	やきどうふの みそそばろに いかのてっぱんやき はくさいと コーンのソテー		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ いか	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ながねぎ とうもろこし はくさい	585kcal 30.6g	<div>「アルゼンチン」 アルゼンチンは南ア メリカにある国です。 ロクロは野菜や豆、 肉を煮込んだシチュー のような料理です。</div>
12・金	 わかめ ごはん	ぎゅう にゅう 	うちまめじる さばのしおやき ぶたにくと ごぼうのあまからに		こめ あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ みそ さば ぶたにく わかめ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	603kcal 25.8g	
15・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	にくだんごと はるさめのスープ あじのねぎソース ホイコーロー		こめ はるさめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あじ ぶたにく みそ	にんじん だいこん だけのこ なら ながねぎ しょうが にんにく キャベツ ビーマン たまねぎ	559kcal 27.4g	
16・火	 ゆでうどん	ぎゅう にゅう 	カレーうどんの つけじる ししゃものからあげ うずらたまごと やさしいいために		ゆでうどん さとう カレールウ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こもちししゃも うずらたまご	しいたけ えのきたけ だいこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ はくさい	534kcal 23.2g	
17・水	コッペパン 	ぎゅう にゅう 	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	ぎょうじしよく 「クリスマス」 クリーミー フレンチ ドレッシング	パン あぶら バター こむぎこ でんぶん クリームソーダ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム だいず いんげんまめ	にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく とうもろこし キャベツ	669kcal 27.9g	<div>「ミラネー サ」とはカツレツ、 「デボージョ」とは鶏 肉という意味で日本で いうチキンカツです。</div> <div>「冬至」 冬至には名前の最後 に「ん」のつく食べ物 を食べると運が良くな るといわれています。 冬至の食材として有名 な「かぼちゃ」には「なん きん」という別名があ ります。</div>
18・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	にくどうふ ささかまのごまだれかけ いためごぼうサラダ	ノエッグ マヨネーズ	こめ しらす さとう あぶら こま でんぶん ノエッグ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ささかまほこ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい こまつな しゅんぎく ごぼう とうもろこし	566kcal 24.8g	
19・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	キャベツのみそしる ハンバーグおろしソース とりにくと もやしのいためもの		こめ あぶら さとう でんぶん ラード	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく	にんじん キャベツ ながねぎ だいこん しょうが にんにく もやし たら たまねぎ トマト	548kcal 22.1g	
22・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	かぼちゃのとんじる さわらのゆであんやき はくさいのにびたし	ぎょうじしよく 「とうじ」	こめ こんにゃく あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さわら あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん かぼちゃ ゆず はくさい	576kcal 25.5g	
23・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	なまあげと きのこのみそしる とりにくのてりやき もやしのカレーいため		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ みそ とりにく ベーコン	しめじ えのきたけ しいたけ だいこん ながねぎ しょうが にんじん もやし	536kcal 25.1g	
24・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ハヤシシチュー えだまめポテト りんご(1/8)		こめ あぶら でんぶん こむぎこ ラード さとう ハヤシルウ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト とうもろこし えだまめ りんご	610kcal 22.0g	
※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。 ★栄養価の数値は、中学年(3～4年)を基準にしていますが、おおむね低学年 (1～2年)は0.9、高学年(5～6年)は1.1の比率となっています。					平均栄養価	エネルギー 579kcal	たんぱく質 24.6g		

## 食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

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：042-558-1123 FAX：042-559-8008

## ※注意※

16日には、「うずら卵」が出ます。のどにつまらせないように気をつけて食べましょう。  
また、普段からよくかむように心がけ、安全においしく食事を楽しみましょう。



## あきる野市の野菜

＜11月に使用したもの＞

・ながねぎ  
・だいこん  
・こまつな

＜12月に使用予定のもの＞

・こまつな  
・にんじん  
・ながねぎ  
・キャベツ  
・だいこん  
・はくさい



# 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「もう一度食べたい給食・好きな給食」で選ばれた献立です。

令和 7年 12月分

秋川学校給食センター

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	
1・月	ごはん 	牛乳 	八宝菜 蒸ししゅうまい(2) 大根のおかか煮		米 油 でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 いか 油揚げ かつお節	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	746kcal ----- 32.0g	<div>季節の食べ物</div> <div>・えのきたけ ・かぶ ・キャベツ ・ごぼう ・小松菜 ・さば ・大根 ・長ねぎ ・にんじん ・白菜 ・みかん</div> <div>🎀🌟🌈🌈🌈🌈🌈🌈🎀</div>
2・火		牛乳 	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 きなこ 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	751kcal ----- 26.6g	
3・水	ごはん 	牛乳 	大根の味噌汁 鮭の塩焼き 肉じゃが		米 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 わかめ 油揚げ 味噌 鮭 豚肉	大根 長ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ	716kcal ----- 29.1g	
4・木	ごはん 	牛乳 	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 ----- 30.1g	
5・金	ごはん 	牛乳 	どさんこ汁 ポテトコロッケ さつま揚げの煮つけ	郷土料理 「北海道」	米 じゃがいも バター 油 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	牛乳 豚肉 味噌 さつま揚げ 大豆	しょうが にんじん 大根 とうもろこし 長ねぎ しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆	753kcal ----- 22.1g	5日 郷土料理 「北海道」  どさんこ汁は北海道
8・月	ごはん 	牛乳 	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 ドレッシング	米 油 じゃがいも カレールウ 砂糖 イタリアドレッシング でん粉	牛乳 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	874kcal ----- 26.5g	の郷土料理で、バター やとうもろこしが入っ ています。どさんこと
9・火	ミルク コッペパン 	ミルク ヨーヨー 	ロクロ ミラネーサ・デボージョ 大根サラダ	玉ねぎ ドレッシング	ミルクパン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 玉ねぎドレッシング	ミルクコーヒー ウインナー 白いんげん豆 鶏肉 わかめ	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ 大根 きゅうり	751kcal ----- 31.6g	は北海道生まれの人 や、物のことをいま す。
10・水	ごはん 	牛乳 	五目汁 白身魚のごま風味焼き 豚肉ともやしの炒めもの		米 ごま油 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ メルルーサ 豚肉 かつお節	にんじん 大根 しいたけ 小松菜 にんにく しょうが もやし	662kcal ----- 33.6g	🎀🌟🌈🌈🌈🌈🌈🌈🎀  9日 世界の料理 「アルゼンチン」
11・木	ごはん 	牛乳 	焼き豆腐の味噌そぼろ煮 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	737kcal ----- 38.0g	アルゼンチンは南ア メリカにある国です。
12・金	わかめ ごはん 	牛乳 	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 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 大豆 油揚げ 味噌 さば 豚肉 わかめ	にんじん 大根 長ねぎ ごぼう	758kcal ----- 31.5g	ロクロは野菜や豆、 肉を煮込んだシチュー のような料理です。
15・月	ごはん 	牛乳 	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 はるさめ 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 いら 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ ピーマン 玉ねぎ	705kcal ----- 33.5g	ミラネーサ・デボー ジョは19世紀末から
16・火	ゆでうどん 	牛乳 	加-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 カレールウ でん粉 油	牛乳 豚肉 うずら卵 子持ちししゃも	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	671kcal ----- 30.8g	20世紀初頭にかけてア ルゼンチンに大量に移 住したイタリア移民が
17・水	コッペパン 	牛乳 	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 バター 小麦粉 でん粉 クリームソーダ 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 とうもろこし キャベツ	837kcal ----- 34.5g	伝えた料理が基になっ ています。「ミラネー サ」とはカツレツ、
18・木	ごはん 	牛乳 	肉豆腐 笹かまのごまだれかけ 炒めごぼうサラダ	イタリア マヨネーズ	米 しらたき 砂糖 油 ごま でん粉 イタリアマヨネーズ	牛乳 豚肉 豆腐 笹かまぼこ	しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 しゅんぎく ごぼう とうもろこし	717kcal ----- 30.6g	「デボージョ」とは鶏 肉という意味で日本で
19・金	ごはん 	牛乳 	キャベツの味噌汁 ハンバーグおろしソース 鶏肉ともやしの炒めもの		米 油 砂糖 でん粉 ラード	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉	にんじん キャベツ 長ねぎ 大根 しょうが にんにく もやし いら トマト 玉ねぎ	695kcal ----- 27.6g	いうチキンカツです。 🎀🌟🌈🌈🌈🌈🌈🌈🎀  22日 行事食 「冬至」
22・月	ごはん 	牛乳 	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 でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 さわら 油揚げ	しょうが にんじん 大根 かぼちゃ ゆず 白菜	728kcal ----- 31.0g	冬至には名前の最後 に「ん」のつく食べ物
23・火	ごはん 	牛乳 	生揚げとときのこの味噌汁 鶏肉の照り焼き もやしのカレー炒め		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 生揚げ 味噌 鶏肉 ベーコン	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	673kcal ----- 30.4g	を食べると運が良くな るといわれています。
24・水	ごはん 	牛乳 	ハヤシシチュー 枝豆ポテト りんご(1/8)		米 油 でん粉 小麦粉 ラード 砂糖 ハヤシルウ じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆	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 とうもろこし 枝豆 りんご	769kcal ----- 27.1g	冬至の食材として有名 なかぼちゃには「なん きん」という別名があ ります。 🎀🌟🌈🌈🌈🌈🌈🌈🎀
※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 738kcal	たんぱく質 30.4g	

## 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。  
ご不明な点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。  
TEL：042-558-1123 FAX：042-559-8008

## あきる野市の野菜

〈11月に使用したもの〉

- ・長ねぎ
- ・だいこん
- ・小松菜
- ・白菜

〈12月に使用予定のもの〉

- ・小松菜
- ・にんじん
- ・長ねぎ
- ・キャベツ
- ・大根
- ・白菜



日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			えいようか 栄養価	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	お か す		おもにエネルギー のもとになる きのうのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ		
1・月	きなこあげ パン	ぎゅう にゅう	マカロニスープ とりにくのトマトにこみ みかん		パン あぶら さとう マカロニ でんぶん	ぎゅうにゅう きなこ とりにく	にんじん たまねぎ パセリ にんにく マッシュルーム トマト みかん	585kcal 21.1g	<div>きせつ</div> <div>の</div> <div>た</div> <div>べ</div> <div>の</div>
2・火	ごはん	ぎゅう にゅう	はっほうさい ごもくあつやきたまご さいこんのおかか		こめ あぶら でんぶん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご ひじき あぶらあげ かつおぶし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ だいこん えのきたけ ほうれんそう ししいたけ グリーンピース	550kcal 25.8g	
3・水	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげと きのこのみそしる とりにくのてりやき もやしのかレーいため		こめ あぶら さとう でんぶん こめあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ベーコン みそ	しめじ えのきたけ ししいたけ だいこん ながねぎ しょうが にんじん もやし	536kcal 25.1g	
4・木	ごはん	ぎゅう にゅう	どさんこじる ポテトコロッケ さつまあげのにつけ		こめ じゃがいも バター パンに あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ みそ えだまめ だいず	しょうが にんじん とうもろこし ながねぎ だいこん ししいたけ かぼちゃ たまねぎ	586kcal 18.1g	
5・金	ごはん	ぎゅう にゅう	すいとん さばのみそだれかけ わかめと しめじのにびたし		こめ すいとん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく さば ちくわ わかめ みそ	にんじん だいこん ごぼう ししいたけ こまつな ながねぎ しょうが しめじ	581kcal 24.8g	<div>よ</div> <div>っ</div> <div>か</div> <div>きょうど</div> <div>りより</div> <div>4日</div> <div>郷土料理</div> <div>「北海道」</div> <div>どさんこ</div> <div>汁は</div> <div>北海</div> <div>道の郷土料理で、</div> <div>バター</div> <div>とうもろこし</div> <div>が入っています。ど</div> <div>さんこ</div> <div>は</div> <div>北海道</div> <div>生</div> <div>まれの人や、物</div> <div>のこ</div> <div>とを</div> <div>い</div> <div>ま</div> <div>す。</div>
8・月	コッペパン	ミルク コーヒー	ロクロ ミラネーサ・デボージョ カラフルサラダ	たまねぎ ドレッシング	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パンに たまねぎドレッシング	ミルクコーヒー ウインナー よくこめ とりにく	にんにく セロリー にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ だいこん キャベツ あかパプリカ きパプリカ	585kcal 25.2g	
9・火	ごはん	ぎゅう にゅう	ボークカレー 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	こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう カレールウ イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ	653kcal 23.1g	
10・水	ごはん	ぎゅう にゅう	ごもくじる しろみずかなの こまふうみやき ぶたにくと もやしのいためもの		こめ ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ メルルーサ ぶたにく かつおぶし	にんじん だいこん ししいたけ こまつな にんにく しょうが もやし	546kcal 26.7g	
11・木	ごはん	ぎゅう にゅう	やきどうふ みそそば いかにてっぱんやき はくさいと コーンのソテー		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ししいたけ ながねぎ とうもろこし はくさい	585kcal 30.6g	<div>よ</div> <div>う</div> <div>か</div> <div>せ</div> <div>かい</div> <div>りより</div> <div>8日</div> <div>世界の料理</div> <div>「アルゼンチン」</div> <div>アルゼンチン</div> <div>は</div> <div>南</div> <div>アメリカ</div> <div>にある</div> <div>サッ</div> <div>カー</div> <div>で</div> <div>有</div> <div>名</div> <div>な</div> <div>国</div> <div>で</div> <div>す。</div> <div>アルゼンチン</div> <div>料理</div> <div>の</div> <div>ロ</div> <div>ク</div> <div>ロ</div> <div>は</div> <div>野菜</div> <div>や</div> <div>豆、肉</div> <div>を</div> <div>煮</div> <div>込</div> <div>ん</div> <div>だ</div> <div>シ</div> <div>チュウ</div> <div>の</div> <div>よう</div> <div>な</div> <div>料</div> <div>理</div> <div>で</div> <div>す。</div> <div>アルゼンチン</div> <div>は</div> <div>牛肉</div> <div>の</div> <div>消費</div> <div>量</div> <div>が</div> <div>と</div> <div>ても</div> <div>多</div> <div>い</div> <div>国</div> <div>で</div> <div>す。</div> <div>日</div> <div>本</div> <div>と</div> <div>違</div> <div>う</div> <div>て</div> <div>アルゼン</div> <div>チン</div> <div>では</div> <div>豚</div> <div>肉</div> <div>や</div> <div>鶏</div> <div>肉</div> <div>を</div> <div>多</div> <div>く</div> <div>使</div> <div>用</div> <div>し</div> <div>て</div> <div>入</div> <div>り</div> <div>ま</div> <div>す。</div> <div>22日</div> <div>行事食</div> <div>「冬至」</div> <div>冬至</div> <div>には</div> <div>名</div> <div>前</div> <div>の</div> <div>最</div> <div>後</div> <div>に</div> <div>「ん」</div> <div>の</div> <div>つ</div> <div>く</div> <div>食</div> <div>べ</div> <div>物</div> <div>を</div> <div>食</div> <div>べ</div> <div>る</div> <div>と</div> <div>運</div> <div>が</div> <div>よ</div> <div>く</div> <div>な</div> <div>る</div> <div>と</div> <div>い</div> <div>わ</div> <div>れ</div> <div>て</div> <div>い</div> <div>ま</div> <div>す。</div> <div>冬至</div> <div>の</div> <div>食</div> <div>材</div> <div>として</div> <div>有</div> <div>名</div> <div>な</div> <div>か</div> <div>ぼ</div> <div>ちゃ</div> <div>は</div> <div>に</div> <div>「なん</div> <div>き</div> <div>ん」</div> <div>という</div> <div>別</div> <div>名</div> <div>が</div> <div>あ</div> <div>り</div> <div>ま</div> <div>す。</div>
12・金	わかめ ごはん	ぎゅう にゅう	うちまめじる さばのしおやき ぶたにくと ごぼうのあまからに		こめ あぶら こめあぶら こんやく さとう こま	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ さば ぶたにく わかめ みそ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	603kcal 25.8g	
15・月	ごはん	ぎゅう にゅう	にくだんご はるさめのスープ あじのねぎソース ホイコーロー		こめ はるさめ あぶら さとう でんぶん こめあぶら	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ とりにく	にんじん だいこん たけのこ ら ながねぎ しょうが にんにく キャベツ ピーマン たまねぎ	559kcal 27.4g	
16・火	ゆでうどん	ぎゅう にゅう	加うどんのつけ ししゃものからあげ うずらたまご やさしいいために		ゆでうどん さとう カレールウ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく 子持ちししゃも うずらたまご	ししいたけ えのきたけ だいこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ はくさい	570kcal 27.4g	
17・水	コッペパン	ぎゅう にゅう	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	クリーミー フレンチ ドレッシング	パン バター こむぎこ でんぶん あぶら クリームソーダドレッシング クリスマスデザート	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく だいず いんげんまめ	にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく とうもろこし キャベツ	653kcal 27.8g	
18・木	ごはん	ぎゅう にゅう	にくどうふ ささかまの こまだれかけ いためごぼうサラダ	ノンエッグ マヨネーズ	こめ しらす あぶら こま さとう でんぶん ノンエッグ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ささかまぼこ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい こまつな ごぼう とうもろこし	566kcal 24.8g	
19・金	ごはん	ぎゅう にゅう	たまねぎのみそしる ハンバーグおろし とりにくと もやしのいためもの		こめ あぶら さとう でんぶん ラード	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん しょうが にんにく もやし りんご トマト	558kcal 22.7g	
22・月	ごはん	ぎゅう にゅう	かぼちゃのどんじる さわらのゆであやき はくさいのにびたし		こめ こんやく あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さわら あぶらあげ みそ	しょうが にんじん だいこん かぼちゃ ゆず はくさい	576kcal 25.5g	
23・火	ごはん	ぎゅう にゅう	ハヤシシチュー フランクフルト みかん		こめ あぶら こむぎこ ラード ハヤシルウ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず フランクフルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト みかん	667kcal 24.8g	
24・水	ごはん	ぎゅう にゅう	だいこんのみそしる さけのしおやき にくじゃが		こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ さけ ぶたにく	だいこん ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ	565kcal 23.9g	
※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。					平均栄養価		エネルギー 585kcal	たんぱく質 25.0g	

★栄養価の数値は、中学年（3～4年）を基準にしていますが、おおむね低学年（1～2年）は0.9、高学年（5～6年）は1.1の比率となっています。

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

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。  
ご不明な点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。  
TEL：042-558-1123 FAX：042-559-8008

あきる野市の野菜  
（12月に使用予定のもの）

- ・ながねぎ
- ・だいこん





# 中学校予定献立表



令和 7年 12月分

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
	パン ごはん めん	牛乳	お か す		主にエネルギー のもとになる きいろのグループ	主に体をつくる もとになる あかのグループ	主に体の調子を 整えるもとになる みどりのグループ		
1 ・ 月	きなこ揚げ パン 		マカロニスープ 鶏肉のトト煮込み みかん		パン 油 砂糖 マカロニ でん粉	牛乳 きなこ 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 26.5g	<b>きせつのたべもの</b> ・えのきたけ ・かぶ ・キャベツ ・ごぼう ・小松菜 ・さば ・大根 ・長ねぎ ・にんじん ・白菜 ・みかん
2 ・ 火	ごはん 		八宝菜 五日厚焼き玉子 大根のおかか煮		米 油 でん粉 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 いか 卵 ひじき 油揚げ かつおぶし	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 しいたけ ほうれん草 グリーンピース	697kcal 31.8g	
3 ・ 水	ごはん 		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 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 生揚げ 鶏肉 ベーコン 味噌	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 30.4g	
4 ・ 木	ごはん 		どさんこ汁 ポテトコロッケ さつま揚げの煮つけ		米 じゃがいも バター パン粉 油 砂糖 小麦粉	牛乳 豚肉 さつまあげ 枝豆 大豆 味噌	しょうが にんじん とうもろこし 長ねぎ 大根 しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ	752kcal 22.1g	
5 ・ 金	ごはん 		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 ちくわ わかめ 味噌	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 30.1g	
8 ・ 月	コッペパン 		ミルク ヨーヨー ミラネーサ・デポーショ カラフルサラダ	玉ねぎ ドレッシング	パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 玉ねぎドレッシング	ミルクコーヒー ウインナー ひよこめ 鶏肉	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ 大根 キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ	760kcal 31.8g	道の郷土料理で、ハ ターやとうもろこし が入っています。ど さんことは北海道生 まれの人や、物のこ とをいいます。
9 ・ 火	ごはん 		ボークカレー 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 油 じゃがいも カレールウ イタリアンドレッシング でん粉 砂糖	牛乳 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	862kcal 26.1g	
10 ・ 水	ごはん 		五目汁 白身魚のごま風味焼き 豚肉ともやしの炒めもの		米 ごま油 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ メルルーサ 豚肉 かつおぶし	にんじん 大根 しいたけ 小松菜 にんにく しょうが もやし	689kcal 32.5g	
11 ・ 木	ごはん 		焼き豆腐の味噌そぼろ煮 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 豆腐 いか 味噌	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 38.0g	
12 ・ 金	わかめ ごはん 		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 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 大豆 油揚げ さば 豚肉 わかめ 味噌	にんじん 大根 長ねぎ ごぼう	758kcal 31.5g	
15 ・ 月	ごはん 		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 鶏肉 味噌	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 33.5g	アルゼンチン料理のロクローは野菜や 豆、肉を煮込んだシ チューのような料理 です。アルゼンチン は牛肉の消費量がと ても多い国です。日 本と違ってアルゼン チンでは豚肉や鶏肉 よりも牛肉の方が安 く手に入ります。
16 ・ 火	ゆでうどん 		加-うどんのつけ汁 ししゃものから揚げ(2) うすら卵と野菜の炒め煮		ゆでうどん 砂糖 カレールウ でん粉 油	牛乳 豚肉 子持ちししゃも うすら卵	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	678kcal 30.8g	
17 ・ 水	コッペパン 		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	クリーミー フレンチ ドレッシング	パン 油 バター 小麦粉 でん粉 クリームソーダドレッシング 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 とうもろこし キャベツ	819kcal 34.4g	
18 ・ 木	ごはん 		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 ソイグ マネー	牛乳 豚肉 豆腐 笹かまぼこ	しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 ごぼう とうもろこし	717kcal 30.6g	
19 ・ 金	ごはん 		たまねぎの味噌汁 ハンバーグおろしソース 鶏肉ともやしの炒めもの		米 油 砂糖 でん粉 ラード	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉 味噌	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 大根 しょうが にんにく もやしにら トマト	703kcal 28.4g	
22 ・ 月	ごはん 		かぼちゃの豚汁 さわらの幽庵焼き 白菜の煮浸し		米 こんにゃく 油 でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 さわら 油揚げ 味噌	しょうが にんじん 大根 かぼちゃ ゆず 白菜	728kcal 31.0g g	<b>22日 行事食 「冬至」</b> 冬至には名前の最 後に「ん」のつく食 べ物を食べると運が 良くなるといわれて います。冬至の食材 として有名なかぼ ちゃには「なんき ん」という別名があ ります。
23 ・ 火	ごはん 		ハヤシシチュー フランクフルト みかん		米 油 小麦粉 ラード ハヤシルウ でん粉	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 30.6g	
24 ・ 水	ごはん 		大根の味噌汁 鮭の塩焼き 肉じゃが		米 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 わかめ 油揚げ 鮭 豚肉 味噌	大根 長ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ	716kcal 29.1g	
					平均栄養価		エネルギー 739kcal	たんぱく質 30.5g	

※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。

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。  
ご不明な点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。  
TEL : 042-558-1123 FAX : 042-559-8008

のし やさい  
**あきる野市の野菜**  
(12月に使用予定のもの)

- ・長ねぎ
- ・大根

