



しょうがっこうよていこんだてひょう  
ふじじ りょうり そつぎょうせい たいしよう いちど た きゅうしょく す きゅうしょく えら こんだて

れいわ わん がつぶん  
令和 7年 12月分

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ょく  
秋川学校給食センター

日 曜	こんだてめい		つけるもの	おもなざいりよう			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	おもにからだをつくる ものとになる		
1 月	ごはん 	ぎゅう にゅう	はっぽうさい むししゅうまい(2) だいこんのおかかに		こめあぶら でんぶん こまあぶら さとう こむぎこパンこ	ぎゅうにゅう ふたにく いかあぶらあげ かつおぶし	ににく しょが 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 こまつな	572kcal 25.3g
2 火	きなこ あバパン 	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 バセリ ににく 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 にくじやか		こめあぶら じやがいも さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ さけ ふたにく	だいこん ながねぎ しょが 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 しいだけ こまつな ながねぎ しょが 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 ふたにく みそ さつまあげ だいす	しょが にんじん だいこん とうもろこしながねぎ しいだけ かぼちゃ たまねぎ えだまめ	586kcal 18.1g
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	イタリアン ドレッシング	こめあぶら でんぶん じやがいも カレールウ さとう イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ふたにく たまご チーズ	ににく しょが 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・デポージョ だいこんサラダ	たまねぎ ドレッシング	ミルクパン あぶら じやがいも 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 ワインナー とりにく しろいんげんまめ	ににく セロリー にんじん たまねぎ とうもろこし バセリ 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 しろみざかなの ごまふうみやき ふたにくと もやしのいためもの		こめ こまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ メルルーザ ふたにく かつおぶし	にんじん だいこん しいだけ こまつな ににく しょが もやし	523kcal 27.5g
11 木	ごはん 	ぎゅう にゅう	やきどうふの みそそぼろに 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 ふたにく みそとうふ いか	しょが ににく にんじん たまねぎ たけのこ しいだけ ながねぎ とうもろこし はくさい	585kcal 30.6g
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 ふたにくと 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 だいす あぶらあげ みそ さば ふたにく 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	にぐだんごと 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 ふたにく みそ	にんじん だいこん たけのこ にら ながねぎ しょが ににく 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	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 やさいのいために		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 ふたにく こもちししゃも うずらたまご	しいだけ えのきだけ 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 ミックスピーンズサラダ クリスマスデザート	きょうじょく 「クリスマス」 クリーミー <sup>フランチ</sup> ドレッシング	パン あぶら バター こむぎこ でんぶん リーミーフランチドレッシング 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 だいす いんげんまめ	にんじん たまねぎ こまつな しょが ににく とうもろこし キャベツ	669kcal 27.9g
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	ソーセージ マヨネーズ	こめ しらたき さとう あぶら ごま でんぶん ソーセージ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ ささかまほこ	しょが 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 ハンバーグあろしソース 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 ふたにく とりにく	にんじん キャベツ ながねぎ だいこん しょが ににく もやし にら 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 さわらのゆあんやき はくさいのにびたし	きょうじょく 「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 ふたにく とうふ みそ さわら あぶらあげ	しょが 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 えのきだけ しいだけ だいこん ながねぎ しょが 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 えだまめボテト 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 じやがいも	ぎゅうにゅう ふたにく だいす	しょが ににく 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。

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。のと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。



のし やさい  
あきる野市の野菜

がつ しょう  
<11月に使用したもの>

- ながねぎ
- だいこん
- こまつな

がつ しょう よてい  
<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		
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 えのきだけ 小松菜	746kcal 32.0g	<b>季節の食べ物</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>えのきだけ</li> <li>かぶ</li> <li>キャベツ</li> <li>ごぼう</li> <li>小松菜</li> <li>さば</li> <li>大根</li> <li>長ねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>白菜</li> <li>みかん</li> </ul>
2 ・ 火	ごはん 	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 バセリ 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 <b>肉じゃが</b>		米 油 ジャガイモ 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 ジャガイモ 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	
8 ・ 月	ごはん 	牛乳 	<b>ポークカレー</b> 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 ジャガイモ カレールウ 砂糖 イタリアンドレッシング 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	
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 大根サラダ	玉ねぎ ドレッシング	ミルクパン 油 ジャガイモ 小麦粉 パン粉 玉ねぎドレッシング	ミルクコーヒー ワインナー 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 バセリ 大根 きゅうり	751kcal 31.6g	
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 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	
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	
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	
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 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	
16 ・ 火	ゆでうどん 	牛乳 	かーうどんのつけ汁 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 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 えのきだけ 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 白菜	671kcal 30.8g	
17 ・ 水	コッペパン 	牛乳 	クリームスープ フライドチキン ミックスピーンズサラダ 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 とうもろこし キャベツ	837kcal 34.5g	
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	ソイック マヨネーズ	米 しらたき 砂糖 油 ごま でん粉 ソイック 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	
19 ・ 金	ごはん 	牛乳 	キャベツの味噌汁 <b>ハンバーグあろいソース</b> 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 にら トマト 玉ねぎ	695kcal 27.6g	
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	
23 ・ 火	ごはん 	牛乳 	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 味噌 鶏肉 ベーコン	しめじ えのきだけ しいたけ 大根 長ねぎ しょうが にんじん もやし	673kcal 30.4g	
24 ・ 水	ごはん 	牛乳 	ハヤシシチュー 枝豆ボテト りんご(1/8)		米 油 でん粉 小麦粉 ラード 砂糖 ハヤシルウ ジャガイモ	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	

※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 たんぱく質

738kcal 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

## あさる野市の野菜

〈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



## しょうがっこうよていこんだてひょう



日 曜	こんだてめい		つけるもの	おもなざいりよう			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 のものとなる きいろのグループ	おもにからだをつくる ものとなる あかのグループ		
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 バセリ にんにく マッシュルーム トマト みかん	585kcal 21.1g
2 ・ 火	ごはん	ぎゅう にゅう	はっぽうさい ごもくあつやきたまご さいこんのおかかに		こめ あぶら でんぶん こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまこ ひじき あぶらあげ かつおぶし	にんにく しうが にんじん たまねぎ だけのこ はくさい きくらげ たいこん えのきだけ ほうれんそう しいたけ グリンピース	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 とりにく ベーコン みそ	しめじ えのきだけ しいたけ たいこん ながねぎ しうが 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 ホテトコロッケ さつまあげのにつけ		こめ ジャガイモ バター パンこ 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 たいす	しうが にんじん とうもろこし ながねぎ たいこん 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 たいこん こぼう しいたけ こまつな ながねぎ しうが しめじ	581kcal 24.8g
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 パンこ たまねぎドレッシング	ミルクコーヒー ウインナー ひよこまめ 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 バセリ たいこん キャベツ あかブリカ きバブリカ	585kcal 25.2g
9 ・ 火	ごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー チーズオムレツ キャベツとコソのサラダ	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 たまこ チーズ	にんにく しうが 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 しろみさかなの こまふうみやき ぶたにくと もやしのいためもの		こめ こまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ メルルーザ ぶたにく かつおぶし	にんじん たいこん しいたけ こまつな にく しうが もやし	546kcal 26.7g
11 ・ 木	ごはん	ぎゅう にゅう	やきどふの みそそぼろに いかのてはんやき 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	しうが 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
12 ・ 金	わかめ ごはん	ぎゅう にゅう	うちまじめる 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 こまあぶら こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ さば ぶたにく わかめ みそ	にんじん たいこん 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 こまあぶら	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ とりにく	にんじん たいこん たけのこ にら ながねぎ しうが 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	かーうどんのつけじる ししゃものからあげ うすらたまごと やさしいのいために		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 予持ちししゃも うすらたまご	しいたけ えのきだけ たいこん 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	クリーミースープ フライドチキン ミックスピニンズサラダ クリスマスマスデザート	クリーミー <sup>のみ</sup> フレンチ ドレッシング	パン パター こむぎこ でんぶん あぶら クリーミーフレンチドレッシング クリスマスマスデザート	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく だいすいんげんまめ	にんじん たまねぎ こまつな しうが 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 しらたき 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 ささかまほこ	しうが 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 とりにく ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ながねぎ たいこん しうが にんにく もやし にら トマト	558kcal 22.7g
22 ・ 月	ごはん	ぎゅう にゅう	かぼちゃのとんじる さわらのゆうあんやき はくさいのにびたし		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 さわら あぶらあげ みそ	しうが にんじん たいこん 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 だいす フランクフルト	しうが 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	たいこんのみそしる さけのしおやき にくじやが		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	たいこん ながねぎ しうが 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。

★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	たんぱく質
	585kcal	25.0g

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

のし やさしい  
あさる野市の野菜  
(12月に使用予定のもの)

- ながねぎ
- たいこん





# 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 ず	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		
1 ・ 月	きなこ揚げ パン	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 バセリ にんにく マッシュルーム トマト みかん	741kcal 26.5g
2 ・ 火	ごはん 	牛乳 	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 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 えのきだけ しいたけ ほうれん草 グリンピース	697kcal 31.8g
3 ・ 水	ごはん 	牛乳 	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 ハーベン 味噌	しめじ えのきだけ 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 	牛乳 	とさんこ汁 ポテトコロッケ さつま揚げの煮つけ		米 ジャガイモ 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 	牛乳 	すいとん さばの味噌だれかけ わかめしめじの煮浸し		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 ヨーグルト 	ロクロ ミラネーサ・デボージョ カラフルサラダ	玉ねぎ ドレッシング	パン 油 ジャガイモ 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 ひよこまめ 鶏肉	にんにく ゼロリー にんじん 玉ねぎ とうもろこし ハセリ 大根 キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ	760kcal 31.8g
9 ・ 火	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	イタリアン ドレッシング	米 油 ジャガイモ カレールワ 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 	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 メルルーザ 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 	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 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 	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 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 	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 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 ビーマン 玉ねぎ	705kcal 33.5g
16 ・ 火	ゆでうどん 	牛乳 	加ーうどんのつけ汁 しゃしやものから揚げ(2) うずら卵と野菜の炒め煮		ゆでうどん 砂糖 カレールワ でん粉 油	牛乳 豚肉 子持ししゃも うずら卵	しいたけ えのきだけ 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 	牛乳 	クリーミースープ フライドチキン ミックスピニンズサラダ クリスマスマッサード	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 クリーミーブリーフドレッシング クリスマスマッサード	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 	牛乳 	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 ソイワッフル 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 ごぼう とうもろこし	717kcal 30.6g
19 ・ 金	ごはん 	牛乳 	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 	牛乳 	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
23 ・ 火	ごはん 	牛乳 	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 	牛乳 	大根の味噌汁 鮭の塩焼き 肉じゃが		米 油 ジャガイモ 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

※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

のし やさい  
あさる野市の野菜  
(12月に使用予定のもの)

- ・長ねぎ
- ・大根

