



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 コーヒ 	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 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	世界の料理 「アルゼンチン」	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	行事食 「クリスマス」	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	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	ノリエッグ マヨネーズ	米 しらたき 砂糖 油 ごま でん粉 ノリエッグ 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 ぎん」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