



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		
					黄色のグループ	赤のグループ	緑のグループ		
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 バン粉	牛乳 豚肉 いか 油揚げ かつお節	にんにく ショウガ 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	
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 肉じゃが		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 ショウガ 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 ショウガ 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	ショウガ 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 	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 ショウガ にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし キャベツ	874kcal 26.5g	5日 郷土料理 「北海道」 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。どさんことは北海道生まれの人や、物のことをいいます。
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 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	世界の料理 「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いい處です。
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 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 ショウガ 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	ショウガ 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 ショウガ にんにく キャベツ ピーマン 玉ねぎ	705kcal 33.5g	ミラネーサ・デポージョは19世紀末から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、「デポージョ」とは鶏肉という意味で日本でいうチキンカツです。
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 たけのこ 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 白菜	671kcal 30.8g	22日 行事食 「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。
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 ドレッシング	パン 油 バター 小麦粉 でん粉 クリーミーフライド 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 ショウガ 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	ソイグ マヨネーズ	米 しらたき 砂糖 油 ごま でん粉 ソイグ マヨネーズ	牛乳 豚肉 豆腐 笹かまぼこ	ショウガ 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 ハンバーグあろいソース 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 ショウガ 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	ショウガ 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」のつく食べ物を食べると運が良くなるといわれています。
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 たけのこ しいたけ 大根 長ねぎ ショウガ にんじん もやし	673kcal 30.4g	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。
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	ショウガ 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