



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	きせつのはつもの ・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	ミルクヨーヨー 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	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。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	
※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 739kcal	たんぱく質 30.5g	

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

