

令和7年度




12月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】 寒さに負けないように食べよう



所沢市立第1学校給食センター

日 曜		献立名				主 食 品 名			エネルギー	たん白質	
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	kcal	g	
1	月	ご飯	○		鶏肉の照り焼き キャベツのしょうが和え すいとん みかんゼリー	ご飯、ごま、砂糖、油、 すいとん、ゼリー	牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ	生姜、キャベツ、もやし、 人参、大根、小松菜、ねぎ	695	30.6	
2	火	ご飯	○	ソース	鰹フライ こんにゃくのおかか煮 根菜汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、アジフライ、 さつま揚げ、鰹節、鶏肉	こんにゃく、人参、大根、 白菜、ごぼう、ねぎ	659	25.2	
3	水	ライスボール パン	○		スパニッシュオムレツ マカロニのクリーム煮 コロコロソテー	パン、マカロニ、油、砂糖、 小麦粉、バター	牛乳、とり肉、 スパニッシュオムレツ、 生クリーム、ウインナー	玉ねぎ、人参、 とうもろこし	849	29.6	
4	木	ご飯	○		イカのチリソース 中華サラダ 春雨スープ	ご飯、片栗粉、油、 砂糖、春雨	牛乳、イカ、豚肉	にんにく、生姜、ねぎ、 キャベツ、もやし、人参、 玉ねぎ、ほうれん草、椎茸	677	25.7	
5	金	ご飯	○		鯖の文化干し 筑前煮 ごま味噌汁	ご飯、里芋、油、 砂糖、ごま	牛乳、鯖文化干し、鶏肉、 豆腐、油揚げ、味噌	筍、こんにゃく、人参、 れんこん、ごぼう、玉ねぎ 大根、小松菜	719	29.7	
8	月	ご飯	○		鶏肉の唐揚げ キャベツの塩昆布和え 沢煮焼	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、塩昆布、 豚肉、かまぼこ	生姜、キャベツ、人参、 ごぼう、筍、小松菜、椎茸	683	29.9	
9	火	ちゃんめん	○		かた焼きそば 肉まん 大根のオイル漬け フルーツ杏仁プリン	ちゃんめん、肉まん、 片栗粉、油、砂糖、 フルーツ杏仁プリン	牛乳、豚肉、イカ、 エビ、なると	白菜、玉ねぎ、筍、人参、 チンゲン菜、椎茸、生姜、 きくらげ、にんにく、大根	698	30.8	
10	水	ご飯	○		ボークカレー ごぼうサラダ りんご	ご飯、油、じゃが芋、 はちみつ、小麦粉、砂糖、 バター、ごまドレッシング	牛乳、豚肉	生姜、にんにく、玉ねぎ 人参、りんご、ごぼう、 とうもろこし	760	27.8	
11	木	ご飯	○		鯖の甘辛揚げ おひたし 大根の味噌汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鯖粉揚げ、豆腐、 油揚げ、味噌	キャベツ、もやし、人参、 大根、玉ねぎ、小松菜	674	26.0	
12	金	チーズ ボックス	コーヒー ミルク		ポテトコロッケ ボークビーンズ コールスローサラダ	パン、油、砂糖、パン粉、 ポテトコロッケ	コーヒーミルク、豚肉、 ベーコン、大豆	玉ねぎ、人参、トマト、 キャベツ、 とうもろこし	979	38.7	
15	月	ご飯	○		厚焼き玉子 根菜と鶏肉のピリ辛煮 ひじきの炒め煮	ご飯、じゃが芋、砂糖、油	牛乳、厚焼き玉子、鶏肉、 ひじき、さつま揚げ	玉ねぎ、人参、れんこん、 ごぼう、いんげん、 キムチ、白滝	687	31.3	
16	火	ご飯	○		中華ラビオリ マーボー豆腐 春雨サラダ	ご飯、中華ラビオリ、油、 砂糖、片栗粉、春雨	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、 ハム	人参、玉ねぎ、にんにく、 生姜、ねぎ、椎茸、 キャベツ、もやし	786	30.9	
17	水	わかめご飯	○		鰯の梅煮 金時豆の甘煮 煮ほうとう	わかめご飯、金時豆、砂糖、 片栗粉、ワンドンの皮	牛乳、鰯の梅煮、豚肉、 油揚げ	大根、小松菜、人参、ねぎ	735	27.6	
18	木	冬至献立 地粉うどん	お茶		きつねうどん かぼちゃコロッケ ゆずみそ田楽	うどん、砂糖、片栗粉、 かぼちゃコロッケ、油、	鶏肉、油揚げ、味噌	お茶、玉ねぎ、人参、 ねぎ、生姜、椎茸、 こんにゃく、ゆず	640	20.3	
19	金	ご飯	○		鮭の塩焼き 小松菜のごま和え 豚汁	ご飯、ごま、砂糖、じゃが芋	牛乳、銀鮭、豚肉、 豆腐、味噌	キャベツ、もやし、小松菜、 人参、こんにゃく、大根、 ごぼう、ねぎ	663	31.7	
22	月	クリスマス献立 フラワー ロール	○		フライドチキン ブロッコリーとコーンのサラダ クラムチャウダー クリスマスケーキ★	パン、片栗粉、油、 じゃが芋、砂糖、小麦粉 バター、ケーキ	牛乳、鶏肉、アサリ、 ベーコン、生クリーム	生姜、にんにく、キャベツ ブロッコリー、人参、 とうもろこし、玉ねぎ	873	32.2	
23	火	ご飯	○		照り焼きハンバーグ ごびら 雪だるまのすまし汁	ご飯、砂糖、片栗粉、 ごま、油	牛乳、ハンバーグ、豚肉、 昆布、油揚げ、鶏肉、 豆腐、かまぼこ	生姜、ごぼう、人参、 玉ねぎ、小松菜	691	28.7	
☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。									平均栄養量	733	29.2


 食物アレルギー代替食品
 （卵・乳）22日（月）
 ★クリスマスケーキ
 →代替チョコレートケーキ