



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



令和7年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名				主 な 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か す	黄	赤	緑		
						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		
1	月	ご飯	○		鰯の梅煮 ひじきの炒め煮 豚汁	ご飯、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、鰯の梅煮、ひじき、 さつま揚げ、豚肉、豆腐、 油揚げ、味噌	白滝、人参、こんにゃく、 大根、ごぼう、ねぎ	666	27.7
2	火	ご飯	○		揚げぎょうざ（3個） マーボー豆腐 中華サラダ	ご飯、餃子、油、砂糖、 片栗粉、春雨	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、 ハム	人参、ねぎ、にんにく、 生姜、椎茸、キャベツ、 もやし	841	29.6
3	水	ご飯	○	ソース	とんかつ こんにゃくのおかか煮 沢煮椀 ★みかんゼリー	ご飯、油、砂糖、ゼリー	牛乳、とんかつ、鰹節、 さつま揚げ、豚肉、かまぼこ	こんにゃく、人参、ごぼう、 筍、小松菜、椎茸	833	30.7
4	木	ツイストパン		コーヒー ミルク	ポテトのガーリック トマトチーズ焼き マカロニのクリーム煮 ほうれん草サラダ	パン、じゃが芋、マカロニ、 油、砂糖、小麦粉、バター	コーヒーミルク、チーズ、 鶏肉、牛乳、生クリーム	玉ねぎ、人参、ほうれん草、 キャベツ、とうもろこし	726	24.7
5	金	ご飯	○		イカのチリソース もやしとハムのピリ辛和え 春雨スープ	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 ごま、春雨	牛乳、イカ、ハム、豚肉	にんにく、生姜、ねぎ、 もやし、ピーマン、人参、 玉ねぎ、ほうれん草、椎茸	728	31.2
かた焼きそばのあんと一緒に食べよう！										
8	月	ちゃんめん	○		かた焼きそば ポークしゅうまい（2個） 大根のオイル漬け ★フルーツ杏仁	ちゃんめん、片栗粉、油、 砂糖、フルーツ杏仁風プリン	牛乳、豚肉、イカ、エビ、 なると、しゅうまい	白菜、玉ねぎ、筍、人参、 チンゲン菜、椎茸、 きくらげ、生姜、にんにく、 大根	747	32.5
9	火	ご飯	○	ソース	鰻フライ 金時豆の甘煮 根菜汁	ご飯、油、金時豆、砂糖、 片栗粉	牛乳、アジフライ、鶏肉	大根、白菜、人参、 ごぼう、ねぎ	688	25.9
10	水	チーズ ボックス	○		パンプキンアンサンプルエッグ ポークビーンズ コールスローサラダ	パン、油、砂糖、パン粉	牛乳、豚肉、 ベーコン、大豆、 パンプキンアンサンプルエッグ	玉ねぎ、人参、トマト、 キャベツ、とうもろこし	886	41.7
11	木	ご飯	○		鶏肉の唐揚げ キャベツの塩昆布和え 雪だるまのすまし汁	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、塩昆布、豆腐、 かまぼこ	生姜、キャベツ、人参、 玉ねぎ、小松菜	660	28.8
12	金	ご飯	○		鮭の塩焼き 筑前煮 ごま味噌汁	ご飯、里芋、油、砂糖、ごま	牛乳、銀鮭、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	673	31.4
15	月	わかめご飯	○		厚焼き玉子 根菜と鶏肉のピリ辛煮 ひじきサラダ	わかめご飯、じゃが芋、 砂糖、油、ごま	牛乳、厚焼き玉子、鶏肉、 ひじき、ハム	玉ねぎ、人参、れんこん、 ごぼう、ピーマン、キムチ、 セロリ、キャベツ、生姜 きゅうり	701	32.7
16	火	麦ご飯	○		ポークカレー ツナサラダ りんご	麦ご飯、油、じゃが芋、 はちみつ、小麦粉、バター、 砂糖	牛乳、豚肉、ツナ	生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、りんご、大根、小松菜	723	27.6
17	水	ご飯	○		鯖の甘辛揚げ こぶしら 大根の味噌汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 ごま	牛乳、鯖、鶏肉、豆腐、 昆布、さつま揚げ、油揚げ、 味噌	ごぼう、人参、大根、 玉ねぎ、小松菜	696	28.0
18	木	子供パン スライス	○	スライス チーズ	ハンバーグの バーベキューソース ごぼうサラダ ABCスープ	パン、油、砂糖、 ごまドレッシング、マカロニ	牛乳、ハンバーグ、鶏肉、 チーズ	玉ねぎ、にんにく、りんご、 ごぼう、人参、キャベツ	790	32.5
冬至献立				お茶						
19	金	地粉うどん		お茶 ごま油 ごま油	きつねうどん かぼちゃコロッケ ゆずみそ田楽（2個）	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	634	20.2
クリスマス献立										
22	月	フラワーロール	○		鶏肉のスパイシー焼き ブロッコリーとコーンのサラダ クラムチャウダー ★クリスマスチョコケーキ	パン、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	にんにく、ブロッコリー、 キャベツ、とうもろこし、 玉ねぎ、人参	879	34.2
23	火	ご飯	○		ビビンバ ビビンバナムル 韓国風スープ	ご飯、油、砂糖、ごま、 片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、卵	切り干し大根、にんにく、 生姜、もやし、ほうれん草、 人参、にら、玉ねぎ、キムチ	666	32.0
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 材料の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。									平均栄養量	737 30.1

みんなで食べよう！とことこオーガニック

有機農業（オーガニック）とは？

化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産による環境への負荷をできる限り減らした農業のことです。
化学肥料の代わりに、落ち葉や動物のフンなどを混ぜた「たい肥」を使います。また、化学合成農薬の代わりに、ネットを張って虫を防ぎます。除草剤も使うことができないため、手作業で草とりをします。

スーパーなどで売られている「有機農産物」は、第三者機関が国際的な水準を満たしていることを認証し、「有機JASマーク」が付いています。しかし、このマークを取得することは簡単ではありません。
所沢市では、試験的に「とことこオーガニック」という独自の基準を設けて、有機農業に取り組む畑で採れた野菜を学校給食に使用しています。

有機農業は、空気中の二酸化炭素を減らすことや、生物多様性にも効果があり、持続可能な開発目標（SDGs）に貢献する取組として注目されています。



《今月の地場産》

にんじん、こまつな、ねぎ

みんなの給食にも出てくるよ！

