



# 中学校 令和7年度12月献立表



狭山市立学校給食センター

| 日  | 曜 |         | 献立名               | 食品名                                                                                        | エネルギー<br>たんぱく質     |
|----|---|---------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1  | 月 | 牛乳      | (主食) ココア揚げパン      | ツイストパン、ココア、砂糖、菜種油                                                                          | 900 kcal<br>34.5 g |
|    |   |         | (副菜) ポトフ          |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (主食) ローストチキン      |                                                                                            |                    |
|    |   |         | ヨーグルト             |                                                                                            |                    |
| 2  | 火 | 牛乳      | (主食) ごはん          | 米                                                                                          | 757 kcal<br>31.1 g |
|    |   |         | (副菜) 具だくさんみそ汁     |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (主食) そぼろごはんの具     |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (副菜) 水菜サラダ        |                                                                                            |                    |
| 3  | 水 | 牛乳      | (主食) カレー南蛮うどん     | 地粉うどん、豚肉、油揚げ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうゆ、みりん、菜種油、一味唐辛子、小麦粉、カレー粉、清酒、塩、かつお節                              | 919 kcal<br>36.7 g |
|    |   |         | (主食) つくねのあんかけ(3)  |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (副菜) 小松菜の炒め物      |                                                                                            |                    |
|    |   |         |                   |                                                                                            |                    |
| 4  | 木 | 牛乳      | (主食) ごはん          | 米                                                                                          | 758 kcal<br>31.1 g |
|    |   |         | (副菜) 春雨のスープ       |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (主食) 豚キムチ         |                                                                                            |                    |
|    |   |         | みかん               |                                                                                            |                    |
| 5  | 金 | 牛乳      | (主食) ごはん          | 米                                                                                          | 731 kcal<br>35.5 g |
|    |   |         | (副菜) どさんこ汁        |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (主食) ほっけの塩焼き      |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (副菜) 昆布の炒め物       |                                                                                            |                    |
| 8  | 月 | 牛乳      | (主食) ごはん          | 米                                                                                          | 731 kcal<br>31.8 g |
|    |   |         | (副菜) 大根のみそ汁       |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (主食) すき焼き風煮       |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (副菜) かぶのピリ辛漬け     |                                                                                            |                    |
| 9  | 火 | 牛乳      | (主食) ごはん          | 米                                                                                          | 751 kcal<br>28.4 g |
|    |   |         | (副菜) ワンタンスープ      |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (主食) マーボー豆腐       |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (副菜) わかめのあえもの     |                                                                                            |                    |
| 10 | 水 | 飲むヨーグルト | (主食) 子供パンスライス     | 子供パンスライス                                                                                   | 878 kcal<br>39.0 g |
|    |   |         | (副菜) マカロニのクリーム煮   |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (主食) 手作りハンバーグ     |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (副菜) ほうれん草のサラダ    |                                                                                            |                    |
| 11 | 木 | 牛乳      | (主食) 里芋ごはん        | 米、もち米、鶏肉、人参、里芋、干し椎茸、菜種油、清酒、砂糖、しょうゆ、塩、かつお節                                                  | 728 kcal<br>28.0 g |
|    |   |         | (副菜) 野菜碗          |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (主食) いかメンチカツ      |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (副菜) ゆずの香和え       |                                                                                            |                    |
| 12 | 金 | 牛乳      | (主食) ごはん          | 米                                                                                          | 761 kcal<br>29.2 g |
|    |   |         | (副菜) つみっこ汁        |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (主食) 鯖の味噌煮        |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (副菜) 切干大根の五目煮     |                                                                                            |                    |
| 15 | 月 | 牛乳      | (主食) みそラーメン       | ホット中華めん、豚肉、玉ねぎ、人参、根生姜、もやし、青梗菜、長ねぎ、コーン、にんにく、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、赤みそ、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、塩、白胡椒、清酒 | 926 kcal<br>31.8 g |
|    |   |         | (主食) しゅうまい(2)     |                                                                                            |                    |
|    |   |         | フルーツ杏仁            |                                                                                            |                    |
|    |   |         |                   |                                                                                            |                    |
| 16 | 火 | 牛乳      | (主食) ごはん          | 米                                                                                          | 778 kcal<br>36.4 g |
|    |   |         | (副菜) かきたま汁        |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (主食) 豚肉の生姜焼き      |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (副菜) キャベツの炒め物     |                                                                                            |                    |
| 17 | 水 | 牛乳      | (主食) ごはん          | 米                                                                                          | 726 kcal<br>37.2 g |
|    |   |         | (副菜) 豚汁           |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (主食) たらこの柚子塩こうじ焼き |                                                                                            |                    |
|    |   |         | (副菜) ひじきの炒め煮      |                                                                                            |                    |



| 日  | 曜 | 献立名        | 食品名                                      | エネルギー<br>たんぱく質     |
|----|---|------------|------------------------------------------|--------------------|
| 18 | 木 | お楽しみ<br>献立 | (主食) パンプキンパン                             | 942 kcal<br>38.1 g |
|    |   |            | (副菜) クリームシチュー                            |                    |
|    |   |            | (主食) もみの木型ハンバーグ                          |                    |
|    |   |            | (副菜) ベジタブルソテー                            |                    |
|    |   |            | お楽しみデザート                                 |                    |
| 19 | 金 | 牛乳         | (主食) ごはん                                 | 745 kcal<br>31.2 g |
|    |   |            | (副菜) 中華スープ                               |                    |
|    |   |            | (主食) 八宝菜                                 |                    |
|    |   |            | りんご                                      |                    |
| 22 | 月 | 牛乳         | (主食) わかめごはん                              | 870 kcal<br>37.0 g |
|    |   |            | (副菜) けんちん汁                               |                    |
|    |   |            | (主食) 鶏肉のかつぶし揚げ                           |                    |
|    |   |            | (副菜) れんこんきんぴら                            |                    |
|    |   |            | 豚肉、れんこん、人参、砂糖、清酒、しょうゆ、一味唐辛子、ごま、菜種油、ごま油、塩 |                    |
| 23 | 火 | 牛乳         | (主食) チキンカレーライス                           | 899 kcal<br>35.8 g |
|    |   |            | (主食) 手作りハムカツ                             |                    |
|    |   |            | (副菜) ブロッコリーサラダ                           |                    |

| 17 回 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂肪  | カルシウム | 鉄     | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩   | 食物繊維 |
|------|---------|-------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|
|      | 812kcal | 33.7g | 30% | 405mg | 5.4mg | 308μg | 0.78mg | 0.63mg | 33mg  | 3.2g | 5.9g |

材料の都合により献立は変更することがあります。

はし箱セットは毎日きれいにしてもってきましょう。

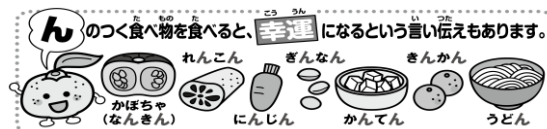
※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理 主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理 副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品（アレルギー）を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。

## 給食レシピ紹介



冬至は、1年で昼間が一番短い日です。今年の冬至は12月22日です。

冬至の日には、ゆず湯に入る風習があります。ゆずの香りで邪気を払う、血行促進、風邪予防の意味があるそうです。

ゆずの他には、冬至の日には「ん」のつく食べ物や体を温める食材を食べる風習があります。「ん」がつく食べ物を食べることで「運」がつく＝縁起が良いとされ、運盛りという言葉もあるそうです。かぼちゃは「なんきん」ともいい、冬至の日にかぼちゃを食べる風習も有名です。

給食の冬至献立は、けんちん汁に「こんにゃく」・「だいこん」・「にんじん」を入れ、れんこんきんぴらに「れんこん」と「にんじん」が入っています。「ん」を詰め込んだ運盛り給食です。下記に運盛り最強料理「けんちん汁」と受験生応援料理、かつおぶし（勝男武士）を入れたから揚げ「鶏肉のかつぶし揚げ」を紹介します。

### けんちん汁

| <材料>         | <分量>5人分 |
|--------------|---------|
| 炒め油          | 小さじ1    |
| 鶏小間肉         | 100g    |
| ごぼう（ささがき）    | 1/6本    |
| こんにゃく（短冊切り）  | 1/4袋    |
| だいこん（いちよう切り） | 1/8本    |
| にんじん（いちよう切り） | 1/4本    |
| さといも（一口大）    | 2個      |
| 油揚げ（薄切り）     | 1枚      |
| 木綿豆腐（さいの目切り） | 1/2丁    |
| 長ねぎ（小口切り）    | 1/6本    |
| しょうゆ         | 大さじ2    |
| みりん          | 小さじ2    |
| だし汁          | 600cc   |



<作り方>

- 鍋に油を熱し、鶏肉、ごぼう、こんにゃく、だいこん、にんじんを炒める。
- 野菜が炒まったらだし汁を入れ煮込み、さといもと油揚げを入れて火を通す。
- さといもに火が通ったら豆腐と調味料を加えひと煮立ちさせ、最後にねぎを入れて仕上げる。

※こんにゃくや豆腐は手でちぎって入れても味が染みて美味しいです。  
狭山市は、さといもの名産地です。ぜひ狭山市産のさといもを使って美味しいけんちん汁を作ってみてください。

### 鶏肉のかつぶし揚げ

| <材料>        | <分量>5人分       |
|-------------|---------------|
| 鶏もも肉        | 2枚            |
| にんにく（すりおろす） | 1片            |
| 酒           | 小さじ2          |
| しょうゆ        | 大さじ1          |
| かつおぶし       | 5～6g（小袋2パック程） |
| 片栗粉         | 適量            |
| 揚げ油         | 適量            |

<作り方>

- 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、にんにく・酒・しょうゆで下味を付ける。
- 15分ほど漬けたら、かつおぶしを加え混ぜ合わせる。
- 片栗粉をまぶし、170℃の油で4～5分揚げたら出来上がり。

※かつおぶしを衣にするとカラッと香ばしくサクサク感が増します。  
食欲アップで、脳にもたっぷり栄養補給してくださいね。

今日は、楽しみにしてた  
鶏肉のかつぶし揚げだ！  
食べて勉強頑張るぞ！

