

中学校 令和7年度12月献立表



В	曜		 献立名			#U中立字校 食品名	エネルギー たんぱく質				
			(主食)	ココア揚げパン		ツイストパン、ココア、砂糖、菜種油					
1		ш.		ポトフ	西中 リクエスト	豚肉、ウインナーソーセージ、じゃが芋、キャベツ、玉ねぎ、大根、人参、セロリ、鶏がら、					
	月	牛乳			給食	白ワイン、塩、白胡椒、菜種油、コンソメ、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	900 kcal 34.5 g				
			(主菜)	ローストチキン ヨーグルト		鶏肉、塩、白胡椒、白ワイン、にんにく、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉 ヨーグルト					
			(主会)	ごはん		*					
2		/ +		具だくさんみそ汁	<u> </u>	本 玉ねぎ、人参、里芋、えのきたけ、カット豆腐、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	757				
	火	牛乳		そぼろごはんの具		豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	757 kcal 31.1 g				
				水菜サラダ	•	水菜、大根、コーン、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、白胡椒					
	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					
3			(主菜)	つくねのあんかけ	(3)	レバー入り白ごまつくね(タレ付き)	919 kcal 36.7 g				
			(副菜)	小松菜の炒め物		小松菜、キャベツ、コーン、まぐろフレーク油漬け、しょうゆ、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉					
	木	牛乳	(主食)	ごはん	西中	*					
4			(副菜)	春雨のスープ	リクエスト 給食	鶏肉、人参、干し椎茸、もやし、春雨、青梗菜、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、 塩、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉					
A			(主菜)	豚キムチ		豚肉、清酒、白菜キムチ、にら、玉ねぎ、油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉、塩	31.1 g				
				みかん		みかん					
北海	事道献1	Ü		ごはん		*					
5	金	牛乳	(副菜)	どさんこ汁		カット豆腐、人参、玉ねぎ、じゃが芋、コーン、鮭ボール、小松菜、かつお節、白みそ、赤みそ、清酒	731 kcal				
				ほっけの塩焼き		ほっけー塩、菜種油	35.5 g				
				昆布の炒め物		豚肉、人参、油揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油					
		牛乳		ごはん		*	731 kcal 31.8 g				
8	月			大根のみそ汁		大根、人参、しめじ、油揚げ、小松菜、赤みそ、白みそ、かつお節					
				すき焼き風煮	•	豚肉、白菜、玉ねぎ、長ねぎ、しらたき、焼き豆腐、砂糖、しょうゆ、菜種油、みりん、塩、かつお節	01.0 5				
				かぶのピリ辛漬け ごはん		かぶ、きゅうり、人参、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩米					
	火	牛乳				本 鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、白菜、しょうゆ、白胡椒、菜種油、清酒、塩、鶏がら、	_				
			(副菜)	ワンタンスープ		長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	751 kcal				
9			(主菜)	マーボー豆腐		カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、にら、干し椎茸、竹の子、にんにく、根生姜、ラー油、 じゃが芋でん粉、しょうゆ、清酒、赤みそ、菜種油、ごま油、砂糖、トウバンジャン、 テンメンジャン、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉	28.4 g				
			(副菜)	わかめのあえもの)	わかめ、大根、きゅうり、コーン、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖					
		飲む	(主食)	子供パンスライス	•	子供パンスライス					
10	水	ヨーグー	(副菜)	マカロニのクリー	・ム煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、マカロニ、脱脂粉乳、牛乳、粉チーズ、塩、小麦粉、菜種油、 バター、白ワイン、白胡椒、オニオンパウダー、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	878 kcal				
				手作りハンバーグ		豚肉、玉ねぎ、白胡椒、塩、じゃが芋でん粉、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、砂糖	39.0 g				
			(副菜)	ほうれん草のサラ	ダ	ほうれん草、キャベツ、人参、コーン、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、白胡椒	1				
	木	牛乳		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					
11				野菜椀		玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ、油揚げ、小松菜、白みそ、赤みそ、かつお節	728 kcal				
				いかメンチカツ		いかメンチカツ、菜種油	28.0 g				
				ゆずの香和え		白菜、人参、きゅうり、穀物酢、砂糖、しょうゆ、ゆず果汁、菜種油、塩 T.,,					
	金	牛乳		ごはん つみっこ汁		米 豚肉、すいとん、大根、人参、ごぼう、小松菜、長ねぎ、干し椎茸、菜種油、塩、しょうゆ、					
12				ラのうと汗 鯖の味噌煮		清酒、みりん、かつお節 鯖の味噌煮	761 kcal 29.2 g				
					<u> </u>	脚の小小では 切干大根、油揚げ、人参、さつま揚げ、干し椎茸、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、かつお節					
	月	牛乳		対 切干大根の五目煮 かみそラーメン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		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、					
15				り しゅうまい (2)		ローリエの葉、塩、白胡椒、清酒 しゅうまい、菜種油	926 kcal 31.8 g				
				ブルーツ杏仁		杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし					
	火	牛乳	(主食)	- プルークロ <u>ー</u> - ごはん		*					
16				かきたま汁		卵、カット豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、 だし昆布、かつお節	778 kcal				
			(主菜)	豚肉の生姜焼き		豚肉、根生姜、玉ねぎ、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、じゃが芋でん粉	36.4 g				
			(副菜)	キャベツの炒め物]	人参、キャベツ、もやし、にら、しょうゆ、清酒、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉					
	水		(主食)	ごはん		*					
17		牛乳	(副菜)	豚汁		豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、じゃが芋、干し椎茸、油揚げ、カット豆腐、長ねぎ、 かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	726 kcal				
' '			(主菜) たらの柚子塩こうじ焼き			たらの柚子塩こうじ漬け、菜種油	37.2 g				
			◎菜 ひじきの炒め煮			ひじき、人参、しらたき、さつま揚げ、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、かつお節					

				エネルギー				
翟		献立名	食品名					
しみ	(主食)	パンプキンパン	パンプキンパン					
<u> </u>	(副菜)	クリームシチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、菜種油、小麦粉、脱脂粉乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	942 kcal				
トコ	(主菜)	もみの木型ハンバーグ	もみの木型ハンバーグ、菜種油、デミグラスソース、ケチャップ、玉ねぎ、砂糖、赤ワイン、塩	38.1 g				
	(副菜)	ベジタブルソテー	人参、コーン、いんげん、鶏肉、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ					
		お楽しみデザート	ケーキ					
	(主食)	ごはん	*					
	-	中華スープ	鶏肉、人参、もやし、春雨、長ねぎ、小松菜、清酒、しょうゆ、塩、白胡椒、菜種油、 鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	745 kcal				
2	(主菜)	八宝菜 「受験生	菜種油、にんにく、根生姜、豚肉、竹の子、玉ねぎ、人参、干し椎茸、白菜、いか、なると、うずらの卵、オイスターソース、塩、じゃが芋でん粉、清酒、しょうゆ	31.2 g				
		りんご レシピは、 下記で紹介して	りんご、塩					
献立	(主食)	わかめごはん います。 お試し	わかめごはん					
		\ \ \ \	鶏肉、ごぼう、こんにゃく、大根、人参、里芋、長ねぎ、押し豆腐、油揚げ、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、だし昆布、かつお節	870 kcal 37.0 g				
孔	(主菜)	鶏肉のかつぶし揚げ	鶏肉、にんにく、清酒、しょうゆ、かつお節、じゃが芋でん粉、菜種油	37.0 g				
	(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					
4	(主食)	チキンカレーライス	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、オニオンパウダー、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	899 kcal 35.8 g				
子	(主菜)	手作りハムカツ	ハム、パン粉、小麦粉、菜種油					
	(副菜)	プロッコリーサラダ	キャベツ、ブロッコリー、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖					
	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛	中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳	(副菜) クリームシチュー	(日本) カリームシチュー 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、菜種油、小麦粉、脱脂粉乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉 生物 ちみの木型ハンバーグ もみの木型ハンバーグ もみの木型ハンバーグ 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大				

17 向	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(アレルゲン)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 冬至献立

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「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 小さじし I 00g 鶏小間肉 1/6本 ごぼう(ささがき) こんにゃく(短冊切り) 1/4袋 だいこん(いちょう切り) 1/8本 にんじん (いちょう切り) 1/4本 さといも(一口大) 2個 油揚げ(薄切り) l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>

- ①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。②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 火を涌す。
- ③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

片栗粉適量揚げ油適量

<作り方>

①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。

ん のつく食べ物を食べると、 三江 になるという言い伝えもあります。

- ②15分ほど漬け込んだら、かつおぶしを加え混ぜ合わせる。
- ③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。

