令和8年度

中学校　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 たんぱく質
1	火	牛乳	(主食) ごはん	米	776 kcal 35.3 g
			(副菜) すいとん	すいとん、鶏肉、大根、ほうれん草、人参、長ねぎ、赤みそ、菜種油、かつお節	
			(主菜) すき焼き風煮	豚肉、白菜、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	
			(副菜) あっさり和え	小松菜、もやし、人参、コーン、塩、白胡椒、しょうゆ、かつお節、清酒	
2	水	牛乳	(主食) ココア揚げパン 入間野中リクエスト給食	ツイストパン、ココア、砂糖、菜種油	882 kcal 31.8 g
			(副菜) 白菜のミルクスープ	ベーコン、白菜、人参、玉ねぎ、牛乳、脱脂粉乳、塩、白胡椒、白ワイン、小麦粉、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、コンソメ、砂糖	
			(主菜) 照り焼きチキン 入間野中リクエスト給食	鶏肉、塩、白胡椒、清酒、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
3	木	牛乳	(主食) わかめごはん 入間野中リクエスト給食	わかめごはん	721 kcal 26.1 g
			(副菜) 野菜椀	大根、人参、えのきたけ、長ねぎ、豚肉、菜種油、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) ホッケのフライ	ホッケのフライ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、ごま、穀物酢、しょうゆ、塩、白胡椒、砂糖、菜種油	
4	金	牛乳	(主食) ごはん	米	741 kcal 29.5 g
			(副菜) 具だくさんみそ汁	玉ねぎ、油揚げ、大根、押し豆腐、人参、干し椎茸、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(主菜) 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	
			いちごとみかんの２色ゼリー	いちごとみかんの２色ゼリー	
7	月	牛乳	(主食) ポークカレーライス	米、豚肉、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、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、オニオンパウダー	848 kcal 28.7 g
			(副菜) パリパリサラダ 入間野中リクエスト給食	ちゃーめん、キャベツ、ほうれん草、コーン、中華ドレッシング	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
8	火	牛乳	(主食) 里芋ごはん	米、もち米、鶏肉、人参、里芋、干し椎茸、油揚げ、菜種油、清酒、砂糖、しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布	713 kcal 25.5 g
			(副菜) 根菜のあっさり汁	ごぼう、人参、小松菜、長ねぎ、大根、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒	
			(主菜) 鮭メンチカツ	鮭メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) キャベツとコーンのソテー	キャベツ、コーン、ウインナーソーセージ、にんにく、菜種油、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉	
9	水	牛乳	(主食) タンタンメン 入間野中リクエスト給食	ホット中華めん、にんにく、根生姜、豚肉、人参、干し椎茸、竹の子、長ねぎ、菜種油、砂糖、赤みそ、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、じゃが芋でん粉、ごま油、ラー油、すりごま、ねりごま、一味唐辛子、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、塩、白胡椒	972 kcal 34.7 g
			(主菜) しゅうまい（２）	しゅうまい、菜種油	
			フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
10	木	牛乳	(主食) ごはん	米	700 kcal 35.2 g
			(副菜) 豚汁 入間野中リクエスト給食	豚肉、玉ねぎ、人参、こんにゃく、長ねぎ、里芋、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
			(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	
			(副菜) 昆布の炒め物	鶏肉、人参、油揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
11	金	牛乳	(主食) ごはん	米	700 kcal 28.9 g
			(副菜) すりおろし人参のかき玉汁	卵、人参、玉ねぎ、長ねぎ、鶏肉、菜種油、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、かつお節、だし昆布	
			(主菜) さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮	
			(副菜) ごまきなこ和え	ほうれん草、白菜、人参、しょうゆ、砂糖、きな粉、すりごま	
14	月	牛乳	(主食) ごはん	米	700 kcal 27.0 g
			(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、もやし、長ねぎ、青梗菜、しょうゆ、白胡椒、菜種油、清酒、塩、鶏がら、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) 八宝菜	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、なると、塩、じゃが芋でん粉、清酒、しょうゆ	
			(副菜) かぶのピリ辛漬け	きゅうり、かぶ、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
15	火	コーヒーミルク	(主食) 黒パン 入間野中リクエスト給食	黒パン	861 kcal 37.6 g
			(副菜) クリームシチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、粉チーズ、脱脂粉乳、小麦粉、菜種油、塩、白胡椒、砂糖、白ワイン、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主菜) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
			(副菜) キャベツの炒め物	豚肉、キャベツ、ほうれん草、清酒、しょうゆ、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉	
16	水	牛乳	(主食) ごはん	米	838 kcal 42.9 g
			(副菜) かみなり汁	鶏肉、カット豆腐、卵、小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、塩、だし昆布、かつお節、菜種油、ごま油、じゃが芋でん粉	
			(主菜) 豚肉の生姜焼き	豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 切干大根の五目煮	鶏肉、切干大根、油揚げ、人参、焼き竹輪、干し椎茸、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、だし昆布、かつお節	
17	木	牛乳	(主食) ごはん	米	719 kcal 30.2 g
			(副菜) わかめスープ	鶏肉、わかめ、長ねぎ、竹の子、干し椎茸、ごま、しょうゆ、白胡椒、ごま油、清酒、塩、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、人参、根生姜	
			(主菜) 豚キムチ	豚肉、清酒、白菜キムチ、ピーマン、玉ねぎ、菜種油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
			りんごゼリー	りんごゼリー	

令和8年度　中学校　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 たんぱく質
18	金	牛乳	(主食) 肉汁うどん	地粉うどん、豚肉、長ねぎ、人参、しめじ、油揚げ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、塩、菜種油	809 kcal 37.6 g
			(主菜) あじのさんが焼き	あじさんが焼き、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉、根生姜	
			(副菜) うま塩キャベツ	キャベツ、えのきたけ、小松菜、人参、にんにく、塩、昆布、ごま油、白胡椒、焼きのり、ごま	
21	月	牛乳	(主食) ごはん	米	711 kcal 24.9 g
			(副菜) 春雨のスープ	鶏肉、人参、もやし、春雨、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	
			(主菜) マーボー白菜	ごま油、トウバンジャン、根生姜、にんにく、豚肉、長ねぎ、人参、干し椎茸、白菜、にら、清酒、砂糖、みりん、しょうゆ、赤みそ、テンメンジャン、じゃが芋でん粉、ラー油	
			みかん	みかん	
22	火	牛乳	冬至献立 (主食) ごはん	米	770 kcal 30.7 g
			(副菜) けんちん汁	大根、人参、里芋、ごぼう、長ねぎ、カット豆腐、こんにゃく、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 鶏肉のから揚げ	鶏肉、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、じゃが芋でん粉、菜種油	
			(副菜) 大豆とひじきの炒め煮	大豆、ひじき、人参、油揚げ、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、だし昆布、かつお節	
23	水	牛乳	お楽しみ献立 (主食) クロワッサン	クロワッサン	894 kcal 37.3 g
			(副菜) マカロニのクリーム煮	鶏肉、玉ねぎ、コーン、人参、マカロニ、コーンペースト、牛乳、粉チーズ、塩、砂糖、小麦粉、菜種油、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	
			(主菜) 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	
			(副菜) ほうれん草のサラダ	ほうれん草、キャベツ、人参、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、白胡椒	
			お楽しみカップケーキ	ココア＆いちごのカップケーキ	

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
	786kcal	32g	30%	408mg	3.7mg	282μg	0.76mg	0.61mg	28mg	3g	5.5g

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。



長いと思った2学期も残すところ4週間となりました。毎日の学習や様々な行事を通して、心身ともに大きく成長した学期だったのではないでしょうか。

今月の献立には、冬においしくなる食材をたくさん取り入れました。大根や白菜などの冬野菜には、体を温めてくれるうれしい効果があります。季節の野菜をたくさん食べて、12月も元気に過ごしましょう。

【旬の食べ物】
白菜、大根、
れんこん、里芋、
みかん



今年の冬至は12月22日（火）です。
給食でも冬至にまつわる献立が登場します♪

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」がつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。





入間野中学校のリクエスト給食が登場します！

いただいたリクエストの中から、組み合わせなどを考えて取り入れました。

２日　「ココア揚げパン、照り焼きチキン」
３日　「わかめごはん」
７日　「パリパリサラダ」
９日　「タンタンメン」
１０日「豚汁」
１５日「コーヒーミルク」