

中学校 令和7年度12月献立表

狹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 月	牛 乳	西中 リクエスト 給食	(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 34.5 g
			(副菜) ポトフ	豚肉、ワインソーセージ、じゃが芋、キャベツ、玉ねぎ、大根、人参、セロリ、鶏がら、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	
			(主菜) ローストチキン	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	ヨーグルト	
2 火	牛 乳	西中 リクエスト 給食	(主食) ごはん	米	757 kcal 31.1 g
			(副菜) 具たくさんみそ汁	玉ねぎ、人参、里芋、えのきだけ、カット豆腐、油揚げ、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	
			(副菜) 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	
3 水	牛 乳	西中 リクエスト 給食	(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 36.7 g
			(主菜) つくねのあんかけ (3)	レバーリー白ごまつくね (タレ付き)	
			(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	
			(主食) ごはん	米	
4 木	牛 乳	西中 リクエスト 給食	(副菜) 春雨のスープ	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	758 kcal 31.1 g
			(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	
			みかん	みかん	
			(主食) ごはん	米	
5 金	牛 乳	西中 リクエスト 給食	(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 35.5 g
			(主菜) ほっけの塩焼き	ほっけ一塩、菜種油	
			(副菜) 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	
			(主食) ごはん	米	
8 月	牛 乳	西中 リクエスト 給食	(副菜) 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	731 kcal 31.8 g
			(主菜) すき焼き風煮	豚肉、白菜、玉ねぎ、長ねぎ、しらつき、焼き豆腐、砂糖、しょうゆ、菜種油、みりん、塩、かつお節	
			(副菜) かぶのピリ辛漬け	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	
			(主食) ごはん	米	
9 火	牛 乳	西中 リクエスト 給食	(副菜) ワンタンスープ	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、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	751 kcal 28.4 g
			(主菜) マーポー豆腐	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	
			(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	
			(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	
10 水	飲 む ヨー グル ト	西中 リクエスト 給食	(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 39.0 g
			(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、コーン、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、白胡椒	
			(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	
11 木	牛 乳	西中 リクエスト 給食	(副菜) 野菜椀	玉ねぎ、えのきだけ、長ねぎ、油揚げ、小松菜、白みそ、赤みそ、かつお節	728 kcal 28.0 g
			(主菜) いかメンチカツ	いかメンチカツ、菜種油	
			(副菜) 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	
			(主食) ごはん	米	
12 金	牛 乳	西中 リクエスト 給食	(副菜) つみっこ汁	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、清酒、みりん、かつお節	761 kcal 29.2 g
			(主菜) 鯖の味噌煮	鯖の味噌煮	
			(副菜) 切干大根の五目煮	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	
			(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	
15 月	牛 乳	西中 リクエスト 給食	(主菜) しゅうまい (2)	しゅうまい、菜種油	926 kcal 31.8 g
			フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
			(主食) ごはん	米	
			(副菜) 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	
16 火	牛 乳	西中 リクエスト 給食	(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	778 kcal 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	
			(主食) ごはん	米	
			(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	
17 水	牛 乳	西中 リクエスト 給食	(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	726 kcal 37.2 g
			(副菜) 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	

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 たんぱく質	
18	木	牛乳	(主食) パンキンパン	パンキンパン								942 kcal 38.1 g	
			(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									
			(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									
			(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									
19	金	牛乳	(主食) ごはん	米								745 kcal 31.2 g	
			(副菜) 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									
			(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、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									
			りんご	りんご、塩									
22	月	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん								870 kcal 37.0 g	
			(副菜) けんちん汁	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									
			(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									
			(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	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	
			(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、プロッコリー、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖									

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。