

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
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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 29.2 g
			(副菜) つみこ汁		
			(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 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 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 37.2 g
			(副菜) 豚汁		
			(主食) たらの柚子塩こうじ焼き		
			(副菜) ひじきの炒め煮		

北海道献立

西中
リクエスト
給食

西中
リクエスト
給食

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 お楽しみ献立	(主食) パンプキンパン	パンプキンパン	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 冬至献立	(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) ブロッコリーサラダ	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	

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。