

令和6年度



12月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】 寒さに負けないように食べよう

所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主 食	牛乳	つぎの お茶	お か ず	黄	赤	緑		
2	月	ご飯	○		ママカリ海苔胡麻フライ（2個） 豚肉とれんこんの炒め物 さつま汁	ご飯、油 砂糖、さつま芋	牛乳、 ママカリ海苔胡麻フライ 豚肉、鶏肉、油揚げ、味噌	白滝、れんこん、生姜 こんにゃく、大根 人参、ねぎ	737	29.1
ママカリはお魚でサッパともいいます。ご飯（まんま）を 借りるぐらい美味しいからママカリといわれています。										
3	火	コッペパン スライス	○		焼きウインナーのケチャップソース 小松菜のサラダ ホワイトシチュー	パン、油、砂糖 じゃが芋、小麦粉 バター	牛乳、ウインナー 鶏肉、生クリーム	玉ねぎ、人参 小松菜、キャベツ	722	26.2
4	水	ご飯	○		鶏肉の唐揚げ 大根と厚揚げの煮物 ワタンスープ	ご飯、片栗粉、油 砂糖、ワタンの皮	牛乳、鶏肉、生揚げ、豚肉	生姜、大根、人参 こんにゃく、もやし 小松菜	713	29.6
5	木	ご飯		お茶	春巻 にんじんのごまマヨ和え 根菜と鶏肉のピリ辛煮	ご飯、春巻、油 ごま、砂糖、マヨネーズ じゃが芋	ハム、鶏肉	お茶、人参、とうもろこし 玉ねぎ、れんこん ごぼう、ピーマン、キムチ	697	20.3
きんぴらを入れて食べるのもおすすめです。										
6	金	地粉うどん	○		肉うどん きんぴらごぼう りんご	うどん、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉	玉ねぎ、小松菜、人参 ねぎ、生姜、椎茸 りんご、ごぼう、こんにゃく	610	23.5
9	月	ご飯	○		ホッケの一夜干し 高野豆腐のそぼろ煮 辛子とえ	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、ホッケ一夜干し 豚肉、高野豆腐	玉ねぎ、こんにゃく、人参 筍、椎茸、生姜、もやし 小松菜	697	34.7
10	火	ご飯	○		鰻フライ 切干大根の炒め煮 豚玉味噌汁	ご飯、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、アジフライ ベーコン、豚肉、豆腐 油揚げ、味噌	ゆで干しミックス、白滝 椎茸、玉ねぎ、人参、生姜	736	28.6
さといものトロミがたまらない一品です。										
11	水	スパゲッティ	○		里芋のクリームスパゲッティ ブレンオムレツ ブロッコリーのガーリック醤油	スパゲッティ、油、里芋 砂糖、小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、生クリーム チーズ、オムレツ	にんにく、玉ねぎ、人参 とうもろこし、ブロッコリー キャベツ	728	31.2
12	木	子供パン		コーヒー ミルク	小松菜メンチカツ ごぼうサラダ 野菜スープ	パン、油 イタリアンドレッシング 砂糖、じゃが芋	コーヒーミルク 小松菜メンチカツ、鶏肉	ごぼう、とうもろこし、人参 キャベツ、玉ねぎ、セロリ	670	23.6
13	金	ご飯	○		鶏肉のみそ漬け焼き おかか和え とことこせんべい汁	ご飯、砂糖、南部せんべい	牛乳、鶏肉、味噌 鯉節、豚肉	にんにく、キャベツ、もやし 人参、白滝、白菜、ごぼう ねぎ	636	29.5
オーガニックのネギを使っています。										
16	月	ガーリックライス	○		ポテトコロッケ パンネのトマト煮 キャベツと鶏肉のスープ	ガーリックライス ポテトコロッケ、油 マカロニ、砂糖、バター	牛乳、ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、にんにく、トマト キャベツ、人参	753	23.6
17	火	中華麺	○		味噌ラーメン ポークシュウマイ（2個） フルーツゼリーポンチ	中華麺、ごま、油、ゼリー	牛乳、豚肉 味噌、しゅうまい	キャベツ、もやし、人参 ねぎ、にら、にんにく 生姜、ごぼう ミックスドフルーツ	733	28.1
18	水	ご飯	○		イカの竜田揚げ 大根のそぼろ煮 かき玉汁	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、イカ、豚肉 鶏肉、豆腐 卵、かまぼこ	生姜、大根、人参、玉ねぎ ほうれん草	726	36.2
冬至献立										
19	木	ご飯	○		サバのゆずみそだれかけ ひじきと大豆の炒め煮 けんちん汁	ご飯、砂糖、片栗粉 油、里芋	牛乳、鰯、味噌 ひじき、大豆 油揚げ、豚肉、豆腐	生姜、ゆず、白滝、人参 椎茸、こんにゃく、大根 ごぼう	676	29.9
クリスマス献立										
20	金	フラワーロール	○		フライドチキン コールスローサラダ ビーンズミネストローネ ガトーショコラ	パン、片栗粉、油、米粉 砂糖、ミックスビーンズ ガトーショコラ	牛乳、鶏肉、ベーコン	生姜、にんにく、キャベツ とうもろこし、玉ねぎ 人参、ピーマン、セロリ トマト	822	31.5
23	月	ご飯	○		ポークカレー ハンバーグ 大根ときゅうりのオイル漬け	ご飯、じゃが芋、砂糖 はちみつ、油 小麦粉、バター	牛乳、豚肉、ハンバーグ	人参、玉ねぎ、生姜 にんにく、りんご、大根 きゅうり	812	29.7
16回	☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。 ☆ ㊦は学校配送になります。 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。							平均栄養量	717	28.5