



# 12月分学校給食予定献立表



令和6年度

【目標】 寒さに負けないように食べよう

所沢市立安松中学校

日	曜	献立名		(黄)おもにエネルギーのもとになる食品	(赤)おもに体をつくるもとになる食品	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
2	月	焼肉丼 (麦ご飯)	牛乳	焼肉丼(具) 浅漬け 大根と油揚げのみそ汁	米、麦、砂糖、油、 胡麻、片栗粉	牛乳、豚肉、塩昆布、 油揚げ、味噌	にんにく、ねぎ、玉ねぎ、人参、 ほうれん草、白菜、きゅうり、 かぶ、大根	681	28.8
3	火	麦ご飯	牛乳	里芋のそぼろあんかけ アジの南蛮漬け ごぼうのみそドレッシングサラダ	米、麦、片栗粉、油、 砂糖、里芋、胡麻	牛乳、鰯、鶏肉、味噌	ねぎ、生姜、ごぼう、人参、 きゅうり、とうもろこし	731	26.4
4	水	もやし ラーメン (中華麺)	牛乳	もやしラーメン(汁) チャーシュー蒸しパン 大根の中華サラダ	中華麺、片栗粉、油、 蒸しパンミックス、 砂糖	牛乳、豚肉、豆乳、焼豚、 味噌、ハム	生姜、にんにく、人参、もやし、 チンゲン菜、ねぎ、大根、 きゅうり	721	33.7
5	木	人参ピラフ	牛乳	チキンステーキ コールスローサラダ 冬野菜のクリームスープ	米、麦、バター、油、 砂糖、片栗粉、小麦粉	ベーコン、ツナ、牛乳、 鶏肉、生クリーム	トマト、にんにく、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、レモン、 りんご、キャベツ、きゅうり、 白菜、かぶ、ブロッコリー	808	34.3
6	金	梅じゃこ ご飯	牛乳	おでん サケの塩焼き ツナひじきサラダ	米、油、じゃが芋、 砂糖、マヨネーズ	ちりめんじゃこ、牛乳、鮭、 昆布、揚げボール、ツナ、 竹輪、うずら卵、ひじき、 がんもどき、イカボール	梅、大根、こんにゃく、キャベツ、 人参、きゅうり、とうもろこし、 レモン	812	39.8
9	月	キムチ チャーハン	牛乳	しゅうまい 春雨とわかめのサラダ 中華コーンスープ	米、油、春雨、砂糖、 片栗粉	豚肉、牛乳、しゅうまい、 わかめ、ハム、鶏肉、 なると、卵	ねぎ、ピーマン、キムチ、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、ほうれん草	656	29.5
10	火	麦ご飯	牛乳	芋煮 サバのゆずみそがけ 納豆和え	米、麦、砂糖、片栗粉、 里芋、油	牛乳、鯖、味噌、豚肉、 納豆、鰹節	ゆず、大根、人参、こんにゃく、 しめじ、ねぎ、小松菜、キャベツ、 もやし、たくあん	752	32.8
11	水	黒パン	コーヒー ミルク	とっこッキッシュ 人参サラダ 白菜と肉団子のスープ	パン、油、砂糖	コーヒーミルク、チーズ、 ベーコン、卵、生クリーム、 ハム、ミートボール	ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、 人参、キャベツ、きゅうり、生姜、 にんにく、白菜、マッシュルーム	790	29.3
12	木	和田っ子 カレーライス (麦ご飯)	牛乳	和田っ子カレーライス(カレー) ブロッコリーのガーリックソース和え 国産オレンジ	米、麦、里芋、油、 蜂蜜、バター、小麦粉	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 ほうれん草、トマト、りんご、 ブロッコリー、オレンジ	660	22.8
13	金	麦ご飯	牛乳	五目煮 カツオのにんにく揚げ 白菜のごま和え	米、麦、片栗粉、油、 砂糖、胡麻	牛乳、鰹、豚肉、大豆、 さつま揚げ、昆布	にんにく、こんにゃく、人参、 ごぼう、椎茸、さやえんどう、 白菜、もやし、ほうれん草	727	33.0
16	月	麦ご飯	牛乳	つくねバーグのおろしかけ ほうれん草の磯和え にら玉みそ汁	米、麦、パン粉、油、 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、味噌、豆腐、 のり、卵	生姜、れんこん、玉ねぎ、大根、 ほうれん草、もやし、人参、 椎茸、にら	711	35.7
17	火	ご飯	牛乳	みそそぼろ シャキシャキ漬け 沢煮椀	米、油、バター、砂糖、 片栗粉、胡麻	牛乳、豚肉、鶏肉、味噌、 かまぼこ	玉ねぎ、人参、トマト、ごぼう、 たくあん、キャベツ、きゅうり、 椎茸、筍、三つ葉	700	29.4
18	水	狭山茶 揚げパン	牛乳	じゃが芋のスペイン煮 クリスプサラダ	パン、油、じゃが芋、 砂糖、ワントンの皮	うぐいすきな粉、牛乳、 豚肉、ワインナー、イカ	お茶、にんにく、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、黄ピーマン、 トマト、キャベツ、きゅうり	755	27.5
19	木	麦ご飯	牛乳	炒り鶏 サワラの西京焼き 切干大根の昆布和え	米、麦、油、里芋、 砂糖、胡麻	牛乳、銀サワラ西京漬け、 鶏肉、竹輪、塩昆布	こんにゃく、人参、筍、ごぼう、 椎茸、切り干し大根、きゅうり	665	32.2
20	金	 所沢野菜 たっぶりうどん (地粉うどん)	牛乳	所沢野菜たっぶりうどん(汁) かぼちゃの蜜がらめ 柚香和え	うどん、里芋、油、 砂糖、バター	牛乳、豚肉、油揚げ	大根、人参、小松菜、ねぎ、 かぼちゃ、きゅうり、ゆず	735	24.3
23	月	クロワッサン	牛乳	クリスピーチキン モミの木サラダ ABCスープ お楽しみデザート	パン、小麦粉、パン粉、 コーンフレーク、油、 砂糖、マカロニ、 ガトーショコラ	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、 ベーコン	にんにく、生姜、ブロッコリー、 カリフラワー、キャベツ、人参、 とうもろこし、赤ピーマン、 レモン、玉ねぎ、セロリ	884	28.0

☆はしは、毎日洗って持ってきましょう。☆持ち物には名前を書きましょう。  
※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了解ください。

平均栄養量	737	30.5
-------	-----	------

この紙が不要になりましたら「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

## 安松中学校で育てた人参を使っています！

今月の5日『人参ピラフ』、11日『人参サラダ』、17日『みそそぼろ』に、安松中学校で作られた人参が使われています。皆さんが作ってくれた、今が旬の美味しい人参を、ぜひ味わってみてください！！

