



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

令和5年度

所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	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			
1	金	ご飯	○		春雨スープ ポークしゅうまい（2個） 豚肉とキムチの炒め物	ご飯、春雨、片栗粉、 油	牛乳、鶏肉、 しゅうまい、豚肉	玉ねぎ、もやし、人参、 椎茸、キムチ、にら	629	25.7	
4	月	子供パン スライス	○	コーヒー ミルク	ミネストローネ 小松菜メンチカツ コールスローサラダ	パン、マカロニ、 砂糖、油	コーヒーミルク、 ベーコン、 小松菜メンチカツ	玉ねぎ、人参、セロリ、 ピーマン、にんにく、 トマト、キャベツ、 とうもろこし	738	23.1	
5	火	チキンピラフ	○		コンソメスープ イカナゲット（2個） ごぼうのペペロンチーノサラダ	チキンピラフ、 じゃが芋、油、砂糖	牛乳、豚肉、 イカナゲット、 ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、人参、 ごぼう、枝豆、にんにく	726	27.7	
6	水	ご飯	○		雪だるまのすまし汁 鯖の文化干し 大根と豚肉の煮物	ご飯、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐、 かまぼこ、 鯖文化干し、豚肉	玉ねぎ、大根、人参、 こんにゃく	659	29.9	
7	木	麦ごはん	○		ポークカレー 里芋コロッケ 手作り福神漬け	麦ご飯、油、小麦粉、 バター、はちみつ、 里芋コロッケ、ごま、 砂糖	牛乳、豚肉	人参、玉ねぎ、生姜、 にんにく、りんご、大根、 きゅうり、れんこん	870	31.8	
8	金	中華麺	○		広東麺 春巻 りんご	中華麺、油、砂糖、 片栗粉、春巻	牛乳、豚肉、 うずら卵、なると	キャベツ、筍、玉ねぎ、 人参、きくらげ、生姜、 にんにく、りんご	765	25.4	
11	月	わかめご飯	○		豚玉味噌汁 鮭の塩焼き 白滝のピリ辛炒め	わかめご飯、 じゃが芋、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、油揚 げ、味噌、銀鮭、 ベーコン	玉ねぎ、人参、生姜、白滝、 枝豆、にんにく	704	32.2	
12	火	スパゲッティ	○		つけナポリタン プレーンオムレツ ほうれん草サラダ	スパゲッティ、砂糖、 片栗粉、油	牛乳、ベーコン、エビ、 チーズ、オムレツ、ハム	にんにく、人参、玉ねぎ、 エリンギ、トマト、 ピーマン、ほうれん草、 もやし、とうもろこし	719	34.5	
13	水	ご飯	○		トッポギスープ 中華ラビオリ チャプチェ	ご飯、トッポギ、油、 中華ラビオリ、春雨、 砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、 ハム	玉ねぎ、キムチ、にら、 にんにく、生姜、もやし、 人参、きくらげ	684	24.7	
14	木	コッペパン スライス	○		里芋シチュー ウインナーのケチャップソース フロッキーのにんにくしょうゆ和え	パン、里芋、油、 砂糖、小麦粉、 バター	牛乳、鶏肉、 生クリーム、 ウインナー	玉ねぎ、人参、 フロッキー、キャベツ、 とうもろこし、にんにく	727	27.1	
15	金	ご飯	○		沢煮椀 イカの竜田揚げ 切干大根の炒め煮	ご飯、片栗粉、油、 砂糖	牛乳、豚肉、 かまぼこ、イカ、 油揚げ、昆布	人参、ごぼう、椎茸、筍、 生姜、切り干し大根、白滝	635	30.0	
18	月	ご飯	○	お茶	高野豆腐のうま煮 鰹味噌揚げ玉フライ 磯和え	ご飯、砂糖、片栗粉、 油	豚肉、高野豆腐、 鰹味噌揚げ玉フライ、 のり	お茶、こんにゃく、人参、 玉ねぎ、筍、椎茸、生姜、 キャベツ、もやし	629	28.5	
19		クリスマス献立			クリスマスクリームコーンスープ 照り焼きチキン 野菜と里チーズのサラダ ⑤ クリスマスケーキ	パン、じゃが芋、 砂糖、小麦粉、油、 バター、片栗粉、 ケーキ	牛乳、ベーコン、 生クリーム、鶏肉、 チーズ	人参、玉ねぎ、エリンギ、 とうもろこし、生姜、 フロッキー、キャベツ	811	33.6	
20	水	ご飯	○		ABCスープ ハンバーグのデミグラスソース 小松菜サラダ	ご飯、マカロニ、 砂糖、油	牛乳、ベーコン、 ハンバーグ	玉ねぎ、キャベツ、人参、 もやし、とうもろこし、 小松菜	634	23.9	
21		冬至献立			けんちん汁 かぼちゃコロッケ ひじきの炒め煮	ご飯、里芋、 かぼちゃコロッケ、 油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、 さつま揚げ、ひじき	玉ねぎ、人参、大根、 ごぼう、白滝	654	19.8	
15回	<p>☆ 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。 ☆ ⑤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。</p>								平均栄養量	706	27.9