

学校給食予定献立表(中学校用)



令和7年12月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

日曜日	はし スプーン	献立名			食品名				栄養価	
		飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー(キロカロリー)	タンパク質(グラム)
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど			
1 (月)	はし スプーン	牛乳	主食	フラワーロール	小麦粉 砂糖 油			塩	740	26.6
			汁物	クリームスープ	ベシャメルソース	鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム	こしょう コンソメ 塩		
			主菜	コロッケ	じやがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 米粉	豚肉 鶏肉	たまねぎ	しょうゆ 塩 香辛料		
				ボトルソース				ソース		
			副菜	ほうれん草のソテー	油		ほうれん草 とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ		
ふるさと味めぐり給食 ~ 青森県 ~										
2 (火)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				740	33.5
			汁物	せんべい汁	かやきせんべい 油	鶏肉	ごぼう にんじん 大根 しめじ ねぎ	かつお節 昆布 しょうゆ みりん 塩		
			主菜	さばのみそ煮	砂糖 でん粉	さば みそ				
			副菜	春雨サラダ	春雨 砂糖 油 ごま油		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ		
今月のふるさと味めぐり給食は「せんべい汁」です。せんべい汁は青森県八戸市(はちのへし)で200年以上前から食べられている郷土料理です。八戸はもともと小麦の栽培が盛んで小麦を粉にし、せんべいを作つて食べる文化があつたそうです。青森で有名な南部せんべいの中でも、せんべい汁の具にするために焼き上げた「かやきせんべい」を使用し、これを手で割つたものを汁に入れて野菜と一緒にしょうゆなどで煮たてます。										
3 (水)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				820	26.9
				★きんぴらハヤシライス	油 砂糖 ハヤシルウ	豚肉 大豆ミート	にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ にんにく パセリ トマト	ケチャップ こしょう ワイン ウスターーソース コンソメ		
			主菜	プレーンオムレツ	砂糖 でん粉 油	卵		酢 塩		
			副菜	ポテトサラダ	じやがいも マヨネーズ(卵不使用)		きゅうり にんじん	こしょう 塩		
4 (木)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				736	27.1
				こぎつねご飯の素	油 砂糖	豚肉 油揚げ	にんじん しいたけ いんげん	かつおだし しょうゆ 酒		
			汁物	小松菜のみそ汁		豆腐 みそ	小松菜 たまねぎ しめじ	かつお節 昆布		
			主菜	ぶりキャベツカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶり 大豆粉	キャベツ	塩 ほたてエキス		
				ボトルソース				ソース		
5 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				758	27.7
				カリフラワーとほうれん草の中華スープ	ごま油	ベーコン 寒天	カリフラワー ほうれん草 えのき ねぎ	中華スープ がらスープ 塩 こしょう しょうゆ		
			主菜	豚肉の竜田揚げ風	片栗粉 油	豚肉	しょうが にんにく	塩 こしょう みりん 酒 しょうゆ		
			副菜	こまツナコーンのナムル	砂糖 ごま油	ツナ	小松菜 とうもろこし	こしょう 酢 塩		
8 (月)	はし スプーン	牛乳	主食	地粉うどん	小麦粉			塩	751	30.9
				カレーうどん	砂糖 カレールウ 片栗粉	豚肉 油揚げ	にんじん 小松菜 たまねぎ	かつお節 酒 しょうゆ カレー粉		
			主菜	お魚さつま揚げ②	片栗粉 油 砂糖	魚肉 ひじき	キャベツ にんじん	塩		
			副菜	白菜と大根の香り漬け			白菜 大根 にんじん ゆず	かつおだし 塩		
9 (火)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				752	27.3
				中華丼	油 ごま油 片栗粉	豚肉 なると	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ 白菜 しょうが	こしょう 酒 中華スープ 塩 しょうゆ		
			主菜	豆腐ナゲット②	油 砂糖 小麦粉 コーンスターク	豆腐 大豆粉	たまねぎ にんじん 枝豆	塩 しょうゆ 香辛料		
			副菜	マカロニサラダ	マカロニ 油 コーンクリーミードレッシング		きゅうり にんじん			
10 (水)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				784	29.9
				ポトフ	じやがいも	カットウインナー	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ パセリ	がらスープ コンソメ こしょう 塩		
			主菜	白身魚のレモン風味	でん粉 片栗粉 油 砂糖	たら	レモン果汁	しょうゆ		
			副菜	ごぼうのごまマヨサラダ	マヨネーズ(卵不使用) すりごま 砂糖		ごぼう にんじん きゅうり	しょうゆ 酢		



日曜日	はし スプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー(キロカロリー)	タンパク質(グラム)
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど			
11 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米					
			主菜	すき焼き風煮	麺 砂糖	豚肉 焼き豆腐	しらたき えのき にんじん 白菜 ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ	759	31.6
			主菜	厚焼きたまご	砂糖 油 でん粉	卵		酢 しょうゆ 魚介エキス 塩		
			副菜	六艇サラダ	いりごま ごま油 砂糖	のり	もやし にんじん 水菜 たくあん	しょうゆ 酢 塩		
12 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米					
			汁物	春雨スープ	春雨 ごま油	豚肉	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しょうが	中華スープ こしょう がらスープ しょうゆ 塩	751	29.3
			主菜	ヤンニヨムチキン②	片栗粉 油 砂糖 ごま油 いりごま	鶏肉	にんにく しょうが	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ 酒		
			副菜	三色和え	ごま油		小松菜 もやし にんじん	しょうゆ 塩		
15 (月)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					
			汁物	大根のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	大根 えのき たまねぎ	かつお節 昆布	735	29.2
			主菜	いわしの蒲焼き	片栗粉 油 砂糖	いわし		しょうゆ 酒		
			副菜	大豆の磯煮	砂糖 油	大豆 ひじき 油揚げ	こんにゃく にんじん	しょうゆ かつおだし 塩		
16 (火)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					
			主菜	豆腐の中華煮	砂糖 油 片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐	たけのこ にんにく たまねぎ にんじん にら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ	754	27.6
			主菜	ほうれん草ぎょうざ②	豚脂 ごま油 砂糖 小麦粉 油	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ ほうれん草 しょうが	しょうゆ 塩 魚醤 かきエキス こしょう		
			副菜	こんにゃくのサラダ		わかめご飯の素	こんにゃく キャベツ	しょうゆ		
17 (水)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					
				焼き鳥丼	油 砂糖 片栗粉	鶏肉	ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ 唐辛子	748	33.0
			汁物	かきたま汁	片栗粉	卵	にんじん 小松菜 たまねぎ しいたけ	かつお節 昆布 塩 しょうゆ		
			副菜	ほうれん草のごま和え	すりごま 砂糖		ほうれん草 にんじん	しょうゆ		
18 (木)	はし スプーン	牛乳	 クリスマス献立 							
			主食	こどもパン	小麦粉 砂糖 油			塩		
			主菜	ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆ミート 大豆	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく	ケチャップ ウスターソース ワイン ベイリーフ 塩 こしょう	762	39.2
			主菜	フライドチキン	コーンスターク 砂糖 パン粉 油	鶏肉 大豆粉	パプリカ にんにく とうもろこし粉	塩 こしょう		
			副菜	花野菜サラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし			
			デザート	クリスマスデザート	砂糖 小麦粉 チョコレート 水あめ 油	乳製品 卵	こんにゃく加工品	ココアパウダー		
今日は一足早い、クリスマス献立です。クリスマスはイエス・キリストの誕生を祝う日とされていますが、古代ローマでこの時期に太陽の神様を崇めるお祭りが行われていた事が関係しているとも言われています。今日はフライドチキンとデザートにはクリスマスケーキが登場します。										
19 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米					
			主菜	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 しょうゆ	738	35.8
			主菜	あじの照り焼き	砂糖 片栗粉	あじ		しょうゆ 酒		
			副菜	切干大根の和え物	油 砂糖	ツナ	切干大根 にんじん ほうれん草	酢 しょうゆ 塩		
22 (月)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					
			汁物	かぼちゃボールのスープ	かぼちゃボール 	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ	788	27.6
			主菜	デミグラスソースハンバーグ	豚脂 砂糖 デミグラスソース 油	鶏肉 豚肉 大豆粉	たまねぎ トマト にんにく しょうが マッシュルーム	塩 香辛料 しょうゆ ケチャップ ウスターソース		
			副菜	ひじきの彩りサラダ	ナムルドレッシング	ひじき	枝豆 にんじん とうもろこし			
今日22日は冬至です。また、令和7年最後の給食です。冬至は1年で1番屋が短く夜が長い日です。この時期には寒さが一段と厳しくなるので、冬を無事に乗り切るために、かぼちゃなどの栄養価の高いものを食べ、ゆず湯に入って体を温める風習が生まれたとされています。今日はスープにかぼちゃを使った団子が入っています。しっかり食べて冬休みを元気に過ごしてください。冬休み中も早寝・早起き・朝ごはんを意識して、規則正しい生活を送りましょう。										

12月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	830	27~42	18~28	102~140	2.5未満
給食センター 平均	757	30.2	23.7	106.0	2.8

※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、
給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますご了承ください。
※給食センターでは、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、
木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)

