

令和7年度		12月分		中学校給食予定献立表		鴻巣市立中学校給食センター	
日 曜	献 立 名	食 材 名				エナジー (kcal)	
		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調 味 料		たんぱく質 (g)
1 月 <small>西中チャ レンジ献 立</small>	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				870	
	五目鶏ごはん	鶏肉 油揚げ	米 油 三温糖	にんじん 干しいたけ 枝豆	和風だし しょうゆ 酒 塩		
	さばカレー醤油焼き	さば	砂糖		しょうゆ カレー粉 酒 塩	34.6	
	ブロッコリー		油 三温糖	ブロッコリー コーン	酢 しょうゆ 塩	16%	
	相性汁	ベーコン 豆腐 みそ 牛乳	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 小松菜	和風だし		
2 火	牛乳	牛乳				803	
	はちみつパン		はちみつパン				
	フィッシュ＆ポテト	たら	じゃがいも でん粉 油		塩	37.3	
	チリコンカン	豚肉 大豆	油 でん粉	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト	トマトソース コンソメ ケチャップ ウスターソース チリパウダー 赤ワイン 塩 こしょう		
	マカロニスープ	鶏肉	マカロニ 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ	洋風だし コンソメ 塩 こしょう	19%	
3 水	牛乳	牛乳				755	
	ごはん		米				
	お魚メンチカツ	お魚メンチカツ	油			28.6	
	冬野菜のうま煮	鶏肉	油 ごま油 でん粉	にんじん 玉ねぎ だいこん はくさい しょうが にんにく	中華だし しょうゆ オイスターソース		
	ワンタンスープ	豚肉 なんと	ワンタン皮 油	にんじん キャベツ もやし にら 長ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう	15%	
4 木	牛乳	牛乳				748	
	抹茶揚げパン		コッペパン 油 三温糖		抹茶 塩		
	ミートボールのトマト煮	肉団子	オリーブ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム トマト トマトピューレ パセリ	洋風だし ケチャップ 塩 こしょう	28.6	
	鶏肉と大根のポトフ	鶏肉 うすら卵		にんじん 玉ねぎ だいこん ごぼう れんこん	チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう		
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー			15%	
5 金 <small>記念献立</small>	牛乳	牛乳				798	
	ごはん		米				
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	でん粉 油	しょうが	しょうゆ 酒	31.9	
	ポテトサラダ		じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり 玉ねぎ	塩 こしょう		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん 長ねぎ 小松菜	和風だし	16%	
	みかん			みかん			
8 月	牛乳	牛乳				897	
	麦めし		米 米粒麦				
	カレーライス	豚肉 脱脂粉乳	油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン バター	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご	洋風だし こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩	29.2	
	ほうれん草サラダ		油 三温糖	ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ 酢 塩		
	カステラ	鶏卵	プレミックス粉 油 砂糖 はちみつ 中ざら糖			13%	
9 火 <small>郷土料理 香川県</small>	牛乳	牛乳				749	
	地粉うどん		地粉うどん				
	しっぽくうどん汁	鶏肉 油揚げ	油	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ	和風だし 酒 しょうゆ 塩	29.1	
	まんばのけんちゃん	厚揚げ	油 でん粉	小松菜	和風だし しょうゆ	16%	
	半夏団子	あずき	すいとん 砂糖		しょうゆ 塩		
10 水 <small>鴻巣北中 リクエス ト献立</small>	牛乳	牛乳				752	
	キムチチャーハン	豚肉	米 油 ごま油	にんじん たけのこ 白菜キムチ漬け にら	中華だし 酒 しょうゆ 塩		
	揚げ餃子	餃子	油			31.2	
	ナムル		三温糖 ごま油 ごま	ほうれん草 もやし にんにく	しょうゆ 酢		
	オニオンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ にんじん えのきだけ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	17%	
11 木	牛乳	牛乳				781	
	ツイストパン		ツイストパン				
	白身魚の香草焼き	たら	オリーブ油 パン粉		香草ミックス	35.2	
	海藻サラダ	わかめ	砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン	しょうゆ 酢		
	白花豆のクリームシチュー	ベーコン 白花豆 牛乳 脱脂粉乳	油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ ほんしめじ	洋風だし 塩 こしょう	18%	
12 金 <small>記念献立</small>	牛乳	牛乳				843	
	ごはん		米				
	赤魚のバジルソース焼き	赤魚	砂糖 でん粉	にんにく	バジルペースト 塩 こしょう	35.4	
	ポテトきんぴら	ベーコン	油 じゃがいも 三温糖 ごま	にんじん ビーマン	コンソメ しょうゆ		
	みそ汁	豆腐 みそ		にんじん だいこん 長ねぎ	和風だし	17%	
	チーズドック		チーズドック				

日 曜	献 立 名	食 材 名				エネルギー (kcal)
		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調 味 料	
15 月 <small>赤見台中 リクエスト 献立</small>	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳				749
	チキンライス	鶏肉	米 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	チキンがらスープ 塩 ケチャップ コンソメ こしょう	
	ハンバーグのケチャップソース	ハンバーグ			ケチャップ 中濃ソース	29.0
	ブロッコリーサラダ		油 三温糖	ブロッコリー キャベツ コーン	酢 しょうゆ 塩	15%
16 火 <small>記念献立</small>	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ はくさい パセリ	コンソメ 塩 こしょう	
	牛乳	牛乳				796
	中華めん		中華めん			
	しょうゆラーメン汁	焼豚 なた	油	にんじん しなかく ほうれん草 コーン 長ねぎ	中華だし チキンがらスープ しょうゆ 塩 こしょう	27.5
17 水	チンゲン菜のおひたし			チンゲン菜 もやし ほんしめじ	しょうゆ 和風だし	14%
	大学芋	大豆	さつまいも 油 でん粉 三温糖 水あめ こま		しょうゆ	
	牛乳	牛乳				779
	ごはん		米			27.3
18 木	コロッケ		コロッケ 油		中濃ソース	
	あっさり和え		ごま	キャベツ もやし たくあん漬		14%
	おでん風煮	こんにゃく 揚げボール ちくわ がんもどき はんぺん うずら卵	さといも 三温糖	にんじん だいこん こんにゃく	和風だし しょうゆ 塩	
	チーズ	チーズ				755
19 金 <small>食育の日</small>	牛乳	牛乳				36.8
	黒パン		黒パン			
	さわらのトマトソースかけ	さわら	砂糖 オリーブ油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	19%
	ジャーマンポテト	ハム	油 じゃがいも	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう	
22 月 <small>行事食 クリスマス</small>	たまごスープ	鶏卵 ウィンナー	でん粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ	コンソメ 洋風だし 塩 こしょう	
	味付小魚	味付小魚				805
	牛乳	牛乳				32.9
	ごはん		米			
22 月 <small>行事食 クリスマス</small>	ししゃもフライ	ししゃもフライ	油		中濃ソース	17%
	小松菜とひじきの炒め物	干ひじき かつお節	油	小松菜 もやし えのきたけ	みりん しょうゆ	
	呉汁	鶏肉 大豆 豆腐 みそ	さといも 油	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	和風だし	
	牛乳	牛乳				789 kcal
22 月 <small>行事食 クリスマス</small>	コーンピラフ	ウィンナー	米 バター 油	玉ねぎ にんじん コーン さやいんげん	コンソメ 塩 酒 しょうゆ こしょう	32.9
	照焼きチキン	鶏肉		しょうが	しょうゆ みりん 酒	
	カラフルサラダ		油 三温糖	キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ	酢 塩 こしょう	16%
	ミネストローネ	鶏肉	油 じゃがいも マカロニ	にんじん 玉ねぎ トマト トマトピューレ	コンソメ 洋風だし 塩 こしょう	
	クリスマスケーキ		クリスマスケーキ			
給 食 回 数		16 回	学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal		たんばく質 摂取エネルギー全体の13~20%	789 kcal
						31.6g (16.0%)

\*都合により献立は変更になることがあります。アレルギー食品は表示していません。加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

### ～日本全国郷土食めぐり～



ユネスコ世界無形文化遺産として登録された和食をみなさんがより親しめるように旬の食材を利用した郷土食を実施します。  
12月は「香川県」です。香川県は四国の北東部に位置し瀬戸内海に面した日本一面積の小さい県です。うどんの生産で有名で「うどん県」としても知られ、金刀比羅宮や瀬戸内国際芸術祭など観光資源も豊富です。



### 冬休みチャレンジ！

学校給食のメニューを作ってみませんか？

#### チーズケーキ（米粉）

材 料	5人分	切り方等
・米粉	55g	
・ベーキングパウダー	3g	小さじ1
・クリームチーズ	50g	
・砂糖	40g	大さじ4.5
・たまご	45g	1個
・牛乳	45g	大さじ3
・ヨーグルト	50g	
・バター	30g	
・レモン果汁	5g	小さじ1
・紙カップ	5個	

#### ＜作り方＞

- \*オーブンは180度に余熱しておきます。
- \*バター、クリームチーズは室温で柔らかくしておきます
- ①米粉とベーキングパウダーを混ぜ、ふるいにかけます。（ザルでもOK）
- ②クリームチーズに砂糖を入れよく混ぜ柔らかくします。
- ③たまご、牛乳、ヨーグルト入れ混ぜ合わせます。
- ④①を入れ、混ぜ合わせます。
- ⑤粉っぽさがなくなったらバター、レモンをいれ混ぜます。
- ⑥紙カップに入れオーブンで180度で20分焼きます。



\*焼きたてはシュワッと口の中であとろけて、冷やすともちり食感になりますよ

★給食センターでチーズケーキを作っている様子の動画をUP予定です。鴻巣HPをチェックしてみてくださいね。