

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 日 西中チャ レンジ献 立	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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	
1月 西中チャ レンジ献 立	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				
	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 ソース 酒 塩	870
	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
	プロッコリー		油 三温糖	プロッコリー コーン	酢 しょうゆ 塩	16%
	相性汁	ベーコン 豆腐 みそ 牛乳	油 ジャガイモ	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	
	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 ウスターーソース チリパウダー 赤ワイン 塩 こしょう	37.3
	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			
	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	28.6
	ワンタンスープ	豚肉 なると	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
	鶏肉と大根のボトフ	鶏肉 うずら卵		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 記念献立	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	
	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	31.9
	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%
8月	みかん			みかん		
	牛乳	牛乳				
	麦めし		米 米粒麦			
	カレーライス	豚肉 脱脂粉乳	油 ジャガイモ 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	
9火 郷土料理 香川県	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%
	牛乳	牛乳				749
	地粉うどん		地粉うどん			
	しつくううどん汁	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%
10水 鴻巣北中 リクエス ト献立	半夏団子	あずき	すいとん 砂糖		しょうゆ 塩	
	牛乳	牛乳				
	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	752
	揚げ餃子	餃子	油			
	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	31.2
11木	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%
	牛乳	牛乳				
	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	
	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	35.2
12金 記念献立	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 ジャガイモ 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%
	牛乳	牛乳				
	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	
	ポテトきんぴら	ベーコン	油 ジャガイモ 三温糖 ごま	にんじん ピーマン	コンソメ しょうゆ	35.4
	みそ汁	豆腐 みそ		にんじん だいこん 長ねぎ	和風だし	
	チーズドック		チーズドック			17%

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 赤見台中 リクエス ト献立	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
	プロッコリーサラダ		油 三温糖	プロッコリー キャベツ コーン	酢 しょうゆ 塩	15%
	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	
16 火 記念献立	牛乳	牛乳				796
	中華めん		中華めん			
	しょうゆラーメン汁	焼豚 なると	油	にんじん しなちく 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
	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	
	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	14%
17 水	牛乳	牛乳				779
	ごはん		米			
	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		27.3
	おでん風煮	こんぶ 握げボール 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	
18 木	チーズ	チーズ				14%
	牛乳	牛乳				755
	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	
	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	36.8
19 金 食育の日	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				19%
	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			747
	ししゃもフライ	ししゃもフライ	油		中濃ソース	
22 月 行事食 クリスマス	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 えのきだけ	みりん しょうゆ	31.0
	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	17%
	牛乳	牛乳				
	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	805
	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	32.9
	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			16%
	給食回数	16回	学校給食摂取基準	エネルギー 830 kcal	789 kcal	
			たんぱく質 摂取エネルギー全体の13~20%	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)

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。



* 焼きたてはショットと口の中でとろけて、冷やすともっ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。

--	--	--	--	--	--	--