令和8年度　**12月分**　**小学校給食予定献立表（〇〇小学校　Bコース）**　鴻巣市教育委員会

日曜	献立名	食品の種類 エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	エネルギー / たんぱく質
1 火	牛乳		牛乳			588
	麦ごはん	米　大麦				
	油麩丼の具（宮城県の郷土料理）	油麩　油　砂糖　片栗粉	鶏肉　卵	玉ねぎ　にんじん　干ししいたけ　さやいんげん	しょうゆ	23.8
	いものこ汁	さといも	豆腐　みそ	にんじん　ねぎ　ごぼう	かつおさばだし	16%
	きゅうりの漬物			きゅうりの漬物		
2 水	牛乳		牛乳			627
	子どもパン	子どもパン				
	スパゲティボロネーゼ	スパゲティ　砂糖　油	豚肉　チーズ	にんじん　玉ねぎ　にんにく	デミグラスソース　トマトソース ウスターソース　ケチャップ 赤ワイン　塩　こしょう	27.7
	わかさぎフライ（低2こ・高3こ）	油	わかさぎフライ			18%
	コーンサラダ	油　砂糖		キャベツ　きゅうり　コーン缶	酢　塩　こしょう	
3 木	牛乳		牛乳			606
	ごはん	米				
	いかのみそ焼き		いかのみそ漬け			
	もやしとほうれんそうのおひたし			ほうれんそう　もやし	しょうゆ	30.8
	肉豆腐	油　砂糖　片栗粉	豚肉　豆腐	玉ねぎ　にんじん　しらたき　しょうが　ねぎ	みりん　しょうゆ　酒　塩	20%
4 金	牛乳		牛乳			589
	キムチチャーハン	米　大麦　ごま油　油	豚肉	にんじん　玉ねぎ　にら　白菜キムチ	塩　中華だし　酒　しょうゆ	
	揚げぎょうざ（低1こ・高2こ）	油	ぎょうざ			24.0
	だいこんとしめじの中華スープ	ごま	鶏肉　豆腐	にんじん　だいこん　しめじ　ねぎ	中華だし　塩	16%
	くだもの			くだもの		
7 月	牛乳		牛乳			668
	麦ごはん	米　大麦				
	カレー	じゃがいも　油　バター　小麦粉	豚肉　スキムミルク	玉ねぎ　にんじん　しょうが　にんにく すりおろしりんご　炒め玉ねぎ	カレー粉　スープストック　ケチャップ ウスターソース　こしょう　塩	21.1
	雪しゅわポンチ	白玉もち　サイダー風ゼリー		パイン缶　黄桃缶　みかん缶		13%
8 火	牛乳		牛乳			667
	ホット中華めん	ホット中華めん				
	広東めんスープ	油　ごま油　片栗粉	豚肉　いか　なると	玉ねぎ　にんじん　はくさい　にんにく　しょうが	とんこつ　鶏ガラ　しょうゆ オイスターソース　こしょう	27.9
	もやしとこまつなのナムル	砂糖　ごま油　油		こまつな　もやし	酢　しょうゆ	17%
	酒粕蒸しパン	酒かす　小麦粉　砂糖　さつまいも	卵　牛乳		酒　ベーキングパウダー	
9 水	牛乳		牛乳			682
	ごはん	米				
	さばの塩焼き		さばの塩漬け			
	肉じゃが	じゃがいも　油　砂糖	豚肉	にんじん　玉ねぎ　しらたき	しょうゆ　みりん　塩	30.3
	呉汁（埼玉県の郷土料理）		大豆　豆腐　みそ	にんじん　だいこん　ねぎ	かつおさばだし	18%
10 木	牛乳		牛乳			607
	黒パン	黒パン				
	ハンバーグのケチャップソース	砂糖	ハンバーグ		ケチャップ　中濃ソース　赤ワイン	
	ブロッコリーとコーン			ブロッコリー　コーン缶	塩	25.9
	はくさいのシチュー	じゃがいも　油　小麦粉	鶏肉　牛乳　ミルクカルシウム	はくさい　にんじん　玉ねぎ	スープストック　塩　こしょう	17%
11 金	牛乳		牛乳			635
	ひじき豆ごはん	米　大麦　砂糖	油揚げ　ひじき　大豆	にんじん　えだまめ	しょうゆ　酒　塩	
	たら甘酒みそフライ	油	たら甘酒みそフライ			
	せんべい汁（青森県の郷土料理）	南部せんべい　油	鶏肉	にんじん　だいこん　ごぼう　干ししいたけ しめじ　ねぎ	しょうゆ　みりん　塩 かつおさばだし	24.3
	くだもの			くだもの		15%

日曜	献立名	食品の種類 エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	エネルギー / たんぱく質
14 月	牛乳		牛乳			677
	麦ごはん	米　大麦				
	厚揚げのピリ辛丼の具	油　砂糖　片栗粉	豚肉　厚揚げ	ねぎ　はくさいキムチ　にんじん　玉ねぎ　にら しょうが　にんにく	しょうゆ　酒　オイスターソース	30.0
	ワンタンスープ	ワンタンの皮　ごま油	豚肉	にんじん　キャベツ　もやし　ねぎ　しょうが	中華だし　塩　しょうゆ	18%
	デザート		各校デザート			
15 火	牛乳		牛乳			614
	地粉うどん	地粉うどん				
	冬至うどん汁		豚肉	にんじん　だいこん　しめじ　こんにゃく　かぼちゃ ほうれんそう　ねぎ	しょうゆ　酒　みりん　塩 かつおだし	23.4
	青のりれんこんチップス	片栗粉　油	大豆　あおのり	れんこん	塩	15%
	水菜とはくさいのゆずみそ和え	油　砂糖　ごま	みそ	みずな　はくさい　ゆず	酢　しょうゆ	
16 水	牛乳		牛乳			618
	茶飯	米　大麦			しょうゆ　酒　塩	
	厚焼き卵		厚焼き卵			
	おでん	じゃがいも　砂糖	昆布　厚揚げ　ウィンナー　ちくわ つみれ	だいこん　こんにゃく　にんじん	しょうゆ　酒　かつおさばだし	25.4
	くだもの			くだもの		16%
17 木	牛乳		牛乳			585
	シュガー揚げパン	コッペパン　グラニュー糖　砂糖　油				
	ボルシチ	じゃがいも　油	豚肉　生クリーム	にんじん　玉ねぎ　ビーツ缶　キャベツ　トマト缶 にんにく　セロリ	ケチャップ　赤ワイン　コンソメ　塩 こしょう　ローリエ粉	20.4
	マカロニサラダ	マカロニ　砂糖 ノンエッグマヨネーズ		きゅうり　にんじん　玉ねぎ　コーン缶	酢　塩　こしょう	14%
18 金	牛乳		牛乳			605
	ごはん	米				
	ぶりの照り焼き		ぶり照り焼き漬け			
	うま塩キャベツ	ごま油　ごま	のり	キャベツ　きゅうり　にんじん　にんにく	塩　昆布茶　黒こしょう	25.2
	豚汁	さつまいも　油	豚肉　豆腐　みそ	にんじん　だいこん　ごぼう　ねぎ　こんにゃく	かつおさばだし	17%
21 月	牛乳		牛乳			631
	カレーピラフ	米　大麦　油	ウィンナー　豚肉	にんじん　玉ねぎ　コーン缶　ピーマン	カレー粉　スープストック　酒　塩	
	フライドチキン	片栗粉　米粉　油	鶏肉	にんにく	白ワイン　塩　こしょう　パプリカ粉	29.3
	アルファベットスープ	マカロニ　油	ベーコン	にんじん　玉ねぎ　キャベツ	スープストック　塩　こしょう	19%
	クリスマスデザート	各校デザート				

はしは毎日
忘れずに持ってきましょう

給食回数　15回

学校給食摂取基準　エネルギー　650 kcal　たんぱく質　摂取エネルギーの13～20%

12月平均摂取量　627 kcal　26.0g（16.6%）

＊材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、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。

【肉・青果等の産地（令和8年度11月分）】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。

豚肉：　鶏肉：　にんじん：　玉ねぎ：　じゃがいも：　さといも：　はくさい：　だいこん：　ねぎ：　ほうれんそう：　こまつな：　しめじ：

12月22日は冬至です

冬至とは、一年の中で最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願いながら、寒い冬を乗り越えるという風習が古くからあります。

冬至の七種（ななくさ）　冬至の日に名前に「ん」が２こつくものを食べると運がつくと言われているそうです。





給食では、15日に冬至にちなんだ食べものを使った献立を提供します。

【年末の食卓と行事食】

12月は冬至のほかにも、クリスマスや大晦日など、家族で食卓を囲む機会が多い時期です。
行事食には、家族の健康や幸せを願う意味が込められています。例えば、大晦日の「年越しそば」は、細く長く生きることを願う縁起物です。ご家庭でも、食べ物に込められた意味を話題にしながら、楽しい食事の時間をお過ごしください。

