令和8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 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	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
1 火 鴻巣北中リクエスト献立	牛乳	牛乳				798
	中華めん		中華めん			
	コーン味噌ラーメン汁	豚肉　みそ	油	にんじん　もやし　キャベツ　しょうが にんにく　コーン　長ねぎ　にら	中華だし　洋風だし　塩　こしょう	29.5
	フライドポテト		フレンチポテト　油		塩	
	フラワーサラダ		油　三温糖	ブロッコリー　カリフラワー	酢　塩　こしょう	15%
	いちごクレープ		いちごクレープ			
2 水	牛乳	牛乳				810
	ごはん		米			
	ししゃも磯辺フライ	ししゃも磯辺フライ	油		中濃ソース	30.8
	茎わかめの炒めもの	豚肉　さつま揚げ　くきわかめ	油　ごま	ごぼう　にんじん　しらたき	とうがらし　酒　みりん　しょうゆ	15%
	きゃべつのみそ汁	油揚げ　みそ	じゃがいも	にんじん　玉ねぎ　キャベツ	和風だし	
3 木	牛乳	牛乳				814
	はちみつパン		はちみつパン			
	チキンハム入りオムレツ	鶏卵　チキンハム	砂糖　油	玉ねぎ　ほうれん草	コンソメ　みりん　しょうゆ　塩	32.5
	コールスローサラダ		油　三温糖	キャベツ　コーン　にんじん	酢　塩　こしょう	
	白花豆入りミネストローネ	ウィンナー　白いんげん豆	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	16%
	ヨーグルト	ヨーグルト				
4 金 郷土食和歌山県	牛乳	牛乳				773
	ごはん		米			
	太刀魚の唐揚げ	太刀魚の唐揚げ	油			27.7
	すろっぽ	さつま揚げ　油揚げ	ごま　砂糖	だいこん　にんじん	うすくちしょうゆ　和風だし	
	僧兵汁	豚肉　豆腐　みそ	油　さといも	にんにく　にんじん　ごぼう　れんこん はくさい　長ねぎ	チキンがらスープ	14%
	みかん			みかん		
7 月 川里中リクエスト献立	牛乳	牛乳				843
	ココア揚げパン		コッペパン　油　砂糖		ココア　塩	
	照焼きハンバーグ	照焼きハンバーグ				27.0
	コーンスープ	鶏肉　脱脂粉乳	じゃがいも　小麦粉　バター	にんじん　玉ねぎ　コーン　パセリ	洋風だし　塩　こしょう	13%
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー			
8 火	牛乳	牛乳				754
	ごはん		米			
	豆腐のそぼろ丼の具	鶏肉　豆腐	油　三温糖　でん粉	しょうが　にんじん　干ししいたけ 小松菜　長ねぎ	酒　みりん　しょうゆ　昆布だし	27.7
	ひじきの中華炒め	鶏肉　干ひじき	ごま油	にんじん　たけのこ　こんにゃく ピーマン　しょうが　にんにく	中華だし　酒　豆板醤　しょうゆ こしょう	15%
	揚げまんじゅう		蒸しまんじゅう　油			
9 水	牛乳	牛乳				881
	黒パン		黒パン			
	ラザニア	豚肉　大豆ミート 牛乳　チーズ	オリーブ油　ラザニア	玉ねぎ　にんじん　にんにく	洋風だし　ケチャップ　赤ワイン　塩 中濃ソース　ベシャメルソース　こしょう	35.6
	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	16%
	ウィンナーとレンズ豆のスープ	ウィンナー　レンズ豆		にんじん　玉ねぎ　コーン　パセリ	コンソメ　塩　こしょう	
10 木	牛乳	牛乳				818
	ごはん		米			
	あじフライ	あじフライ	油		中濃ソース	34.8
	肉じゃが	豚肉	油　じゃがいも　三温糖	にんじん　玉ねぎ　こんにゃく たけのこ　枝豆	和風だし　しょうゆ　みりん	17%
	呉汁	鶏肉　大豆　豆腐　みそ	さといも	にんじん　ごぼう　だいこん　長ねぎ	和風だし	
11 金	牛乳	牛乳				825
	ごはん		米			
	白身魚と大豆の炒め物	タラでん粉付　大豆	油　じゃがいも　砂糖	ピーマン　黄パプリカ	しょうゆ　豆板醤　ケチャップ	
	うま塩キャベツ	のり	ごま油　ごま	キャベツ　きゅうり　にんじん　にんにく	塩　こんぶ茶　黒こしょう	30.7
	中華スープ	鶏肉　わかめ	油　ごま油　はるさめ	にんじん　もやし　長ねぎ	中華だし　しょうゆ　塩　こしょう	15%
	チーズドック		チーズドック			
14 月	牛乳	牛乳				767
	ピザトースト	チキンハム　チーズ	食パン	玉ねぎ	ケチャップ　粒入りマスタード	
	和風きのこスパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ　オリーブ油	玉ねぎ　にんじん　干ししいたけ まいたけ　小松菜　しょうが　にんにく	塩　こしょう　しょうゆ　酒	32.3
	白菜のシチュー	鶏肉 牛乳　脱脂粉乳　生クリーム	油　さつまいも　小麦粉 バター	にんじん　玉ねぎ　はくさい ほんしめじ	コンソメ　塩　こしょう	17%
	アセロラ豆乳ゼリー		アセロラ豆乳ゼリー			

日曜	献立名	食材名 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	エネルギー（kcal） / たんぱく質（g）
15 火	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				816
	ごはん		米			
	さわらの西京焼き	さわら西京漬				37.0
	大豆の磯煮	鶏肉　大豆　干ひじき　油揚げ	油　三温糖	にんじん　こんにゃく	和風だし　みりん　しょうゆ	18%
	豚汁	豚肉　豆腐　みそ	油　じゃがいも	にんじん　ごぼう　長ねぎ	和風だし	
16 水 吹上中リクエスト献立	牛乳	牛乳				777
	キムチチャーハン	豚肉	米　油　ごま油	長ねぎ　にんじん　にんにく 白菜キムチ漬け　にら	チキンがらスープ　塩　酒 こしょう　しょうゆ	
	揚げ餃子	餃子	油			28.1
	ブロッコリーサラダ		油　三温糖	ブロッコリー　コーン	酢　しょうゆ　塩	
	わかめともやしの卵スープ	鶏肉　豆腐　わかめ　鶏卵	ごま油　ごま　でん粉	にんじん　もやし　長ねぎ　チンゲン菜	中華だし　しょうゆ　塩　こしょう	14%
	パンケーキ		パンケーキ			
17 木	牛乳	牛乳				868
	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	32.0
	海藻サラダ	海藻ミックス　まぐろ水煮	砂糖　ごま油	キャベツ　玉ねぎ	しょうゆ　酢	15%
	マーラーカオ	鶏卵　牛乳	小麦粉　油　黒砂糖		ベーキングパウダー　しょうゆ　みりん	
18 金	牛乳	牛乳				782
	地粉うどん		地粉うどん			
	卵とじうどん汁	鶏肉　かまぼこ　わかめ　鶏卵	油　でん粉	干ししいたけ　にんじん　長ねぎ	和風だし　みりん　しょうゆ　塩	28.7
	みそポテト	みそ	じゃがいも　小麦粉　油　砂糖		みりん　酒　しょうゆ	15%
	ほうれん草のおひたし	干ひじき	油	ほうれん草　もやし	しょうゆ	
21 月	プレーンジョア	プレーンジョア				775
	ごはん		米			
	さばの塩焼き	塩さば				
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉	油　砂糖　でん粉	かぼちゃ　しょうが	酒　しょうゆ　和風だし	36.2
	みそけんちん汁	鶏肉　豆腐　みそ	油　さといも	にんじん　ごぼう　だいこん こんにゃく　長ねぎ	和風だし	19%
22 火 行事食 クリスマス	牛乳	牛乳				773
	ピラフ	鶏肉	米　バター　油	玉ねぎ　にんじん　コーン	コンソメ　塩　酒　しょうゆ　こしょう	
	照焼きチキン	鶏肉		しょうが	しょうゆ　みりん　酒	
	イタリアンサラダ		油　三温糖	キャベツ　赤パプリカ　黄パプリカ 玉ねぎ	酢　塩　こしょう	33.4
	ジュリエンヌスープ	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	17%
	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		805　kcal	
			たんぱく質　摂取エネルギー全体の13～20%		31.5g（15.6%）	

＊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。

＊使用する食材の産地は、鴻巣市のホームページに掲載されています。なお、天候等の影響により、変更になることもあります。こちらのQRコードよりご覧ください。

～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「和歌山県」です。和歌山県は、近畿地方に属し、紀伊半島に位置します。県土の70%が森林の「木の国」と呼ばれ、世界遺産に登録された霊峰高野山や熊野三山をはじめとする豊かな自然に囲まれています。1年を通して暖かい気候で果物の栽培が盛んです。

すろっぽは、和歌山市の南部地域で作られているだいこん、にんじんを千切りにし、無駄なく野菜をたっぷり食べられるように考えられた家庭料理です。

僧兵汁は、いのしし肉やにんにく、季節の野菜をふんだんに入れたみそ仕立ての汁です。お寺で修業している武者（僧兵）のスタミナ食として食べられていました。給食の僧兵汁は、豚肉と季節の野菜で作りました。



冬休みチャレンジ！

学校給食のメニューをアレンジしてクリスマスケーキを作ってみませんか？



アップルケーキ（乳抜き）

材料	4人分	切り方等
・小麦粉	80g	
・ベーキングパウダー	4g	小さじ1
・砂糖	18g	大さじ2
・りんご	1/2個	角切り
・すりおろしりんご	20g	
・干しぶどう	12g	
・シナモン	少々	
・水	50cc	
・油	12g	大さじ1
・カップ	4個	

〈作り方〉

＊オーブンは180度に余熱しておきます。

①小麦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砂糖、水、油を入れ混ぜ合わせ、種を作ります。（水の代わりに牛乳でもOK）

③①を入れ、混ぜ合わせます。

④粉っぽさがなくなったらりんご、シナモンをいれ混ぜます。

⑤紙カップに入れオーブンで180度で20分焼きます。

＊中に入れる果物を替えたり、ホイップクリームをのせてアレンジをして、オリジナルのクリスマスケーキを作ってみてくださいね！

