



令和7年 12月 中学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市立瑞沼学校給食センター

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		給食センターからの お知らせ
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人1食 (kcal)	蛋白質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	月	ごはん 牛乳 お魚ふりかけ おでん さつまいももち ◇もやしのお浸し（ゆずかつお）	竹輪 つみれ がんもどき うずら卵 揚げボール お魚ふりかけ	牛乳 昆布	小松菜	大根 緑豆もやし 大豆もやし キャベツ	精白米 こんにゃく 砂糖 さつま芋 じゃが芋	油	783	28.5	おでんにはつみれやがんもどき、大根など8種類の具材が入っています
2	火	麦ごはん 牛乳 ◇トックスープ 餃子（2個） ピビンバ	鶏肉 豚肉 大豆ミート	牛乳	人参 小松菜 にら	竹の子 椎茸 にんにく 生姜 緑豆もやし 大豆もやし キャベツ 玉葱	精白米 米粒麦 トック 砂糖 小麦粉	油 豚脂	815	31.3	トックはうるち米で作られた韓国の餅です
3	水	黒パン 牛乳 ◇クックル 鮭のムニエル マカロニのケチャップ炒め	鶏肉 鮭 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 ピーマン トマト	玉葱 にんにく	黒パン マカロニ 小麦粉	油 バター	759	38.2	クックルはエチオピア料理です。ターメリックが入った黄色いスープです
4	木	★エビピラフ 牛乳 ◇ポトフ ハンバーグ かぼちゃのサラダ（フレンチ）	えび 鶏肉 豚肉 ひよこ豆 赤えんどう豆 青えんどう豆	牛乳	人参 さやいんげん かぼちゃ	グリーンピース 玉葱 とうもろこし キャベツ きゅうり	精白米 じゃが芋 でん粉	油 豚脂	782	35.8	ポトフは肉と野菜を煮込んだ料理です。スープに食材のうま味が出ておいしいになります
5	金	ごはん 牛乳 ◇みそけんちん汁 豚肉の生姜炒め ◇ツナとひじきのマヨサラダ もものタルト	生揚げ 味噌 豚肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 長葱 ごぼう 玉葱 生姜 キャベツ きゅうり	精白米 里芋 こんにゃく 砂糖 もものタルト	油 マヨネーズ	845	32.5	けんちん汁は肉を使わない精進料理のひとつです。今回は味噌味です
8	月	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ブロッコリーとカリフラワーのアーリオオーリオ みかん	豚肉 鶏レバー ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー	玉葱 グリーンピース にんにく 生姜 カリフラワー みかん	精白米 米粒麦 じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油	817	27.7	季節の果物 「みかん」
9	火	ごはん 牛乳 ◇道産子汁 にしんの生姜煮 刻み昆布の煮付け	豚肉 ほたて 豆腐 味噌 にしん 鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 昆布	人参	とうもろこし キャベツ 生姜	精白米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	バター 油	770	35.0	北海道郷土料理献立
10	水	揚げパン 牛乳 じゃがいものクリームスープ 照り焼きチキン かぶのサラダ（イタリアン）	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	かぶの葉 人参	ソテーオニオン かぶ 大根 枝豆	コッペパン 砂糖 グラニュー糖 マッシュポテト じゃが芋	油	837	31.1	瑞穂中リクエスト献立
11	木	ごはん 牛乳 白菜とベーコンの中華スープ 鯖のピリ辛焼き 鶏肉とピーマンの炒め物	ベーコン さば 鶏肉	牛乳	人参 青梗菜 ピーマン 赤ピーマン	白菜 長葱 竹の子	精白米 砂糖 でん粉	ごま油 油	792	33.3	旬の野菜 「白菜」
12	金	地粉うどん 牛乳 ◇かき玉うどん チーズ蒸しパン ごぼうサラダ（和風あわせ）	鶏卵 なると	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 小松菜	長葱 しめじ ごぼう 大根 きゅうり	地粉うどん でん粉 蒸しパンの粉	ごま	783	28.7	蒸しパンは牛乳とチーズを使っているのでカルシウムたっぷりです
15	月	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 五目厚焼き卵 切干大根のソース炒め	鶏肉 いか えび かまぼこ 豆腐 味噌 鶏卵 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 長葱 緑豆もやし 玉葱 切干し大根 椎茸	精白米 白滝 砂糖	ごま油	785	41.4	ちゃんこ鍋は鶏肉を白菜や長葱などの野菜と煮込んだ鍋料理で力士の体を作るために誕生しました
16	火	ワカメごはん 牛乳 ◇沢煮椀 鶏肉の竜田揚げ（2個） ◇もやしの和え物（青じそ）	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 長葱 しめじ ごぼう 緑豆もやし 大豆もやし きゅうり キャベツ	精白米 でん粉	油	764	36.2	ワカメごはんは給食の人気メニューです。たくさん食べましょう
17	水	スライスコッペパン 牛乳 ◇焼そば 豆腐ナゲット（2個） ◇海草サラダ（塩中華） 型抜きチーズ	豚肉 豆腐 魚肉すり身 豆乳	牛乳 海藻ミックス チーズ	小松菜 人参	緑豆もやし きゅうり キャベツ 玉葱 枝豆 とうもろこし	スライスコッペパン 蒸し中華麺 小麦粉	油 大豆油	789	30.4	型抜きチーズはカニやライオン、サッカーボールなど様々な形があります
18	木	ごはん 牛乳 みぞれ汁 ブリの柚子胡椒ソースがけ かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉 豆腐 ぶり 豚肉 大豆ミート	牛乳	人参 かぼちゃ	大根 長葱 生姜 ゆず	精白米 こんにゃく でん粉 砂糖	油	809	33.8	冬至献立 「ん」がつくものを食べて運気を上げましょう
19	金	麦ごはん 牛乳 カレーライス チキンボール（2個） ◇野菜サラダ（香味玉ねぎ） クリスマスチョコケーキ	豚肉 鶏レバー 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 トマト	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ とうもろこし きゅうり	精白米 米粒麦 じゃが芋 パン粉 クリスマスチョコ ケーキ 砂糖	油	898	29.4	お楽しみ献立

★印は、混ぜご飯です。給食センターで「具」を混ぜて配送します。白米のみの提供はありません。

◇印は、三郷市産の小松菜・キャベツを使用した献立です。
※食品名は主材料のみ記載しています。 ※献立は、材料の都合により変更する場合があります。

冬のおすすめ「鍋料理」

鍋料理は、肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。