12月分　中学校給食予定献立表

令和8年度

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

日・曜	献立名	献立の使用食材料	栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
1 火	ごはん	精白米	807 34.9	
	牛乳	牛乳		
	◇豚汁	豚肉、じゃが芋、人参、長葱、大根、ごぼう、こんにゃく、小松菜、木綿豆腐、○かつおだし、○赤味噌、○白味噌、酒		
	鮭フライ・パックソース	鮭フライ【からふとます(さけ)、大豆油、酒、食塩、衣:パン粉・小麦粉・食塩、調味料:アミノ酸、増粘剤:増粘多糖類・加工でん粉、pH調整剤、乳化剤(大豆)、その他キャリーオーバー等】、揚げ物用なたね油、パックソース【野菜・果実:りんご・トマト・たまねぎ・にんにく、糖類:砂糖・ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、澱粉、アミノ酸液(大豆)、香辛料、カラメル色素】		
	千草炒め	○炒り卵、細切りかまぼこ【たらすり身、砂糖、食塩、発酵調味料、加工でん粉、その他キャリーオーバー等】、ほうれん草、○和風だし、醤油、みりん、なたね油		
2 水	麦ごはん	精白米、米粒麦	816 29.6	
	牛乳	牛乳		
	カレーライス	豚肉、○レバーそぼろ、人参、じゃが芋、玉葱、グリーンピース、さいころゴーダチーズ【ナチュラルチーズ、でん粉、乳たんぱく質、乳化剤、pH調整剤、セルロース、増粘剤:アルギン酸Na】、脱脂粉乳、にんにく、生姜、○カレールー、○カレールー中辛、○ウスターソース、○トマトケチャップ、○カレー用スパイス、○カレー粉、なたね油		
	かぶの炒め煮	鶏肉、かぶ、かぶの葉、○和風だし、みりん、ばれいしょでん粉、上白糖、醤油、なたね油		
	みかん	みかん		
3 木	揚げパン	ツイストパン【輸入小麦粉、県産小麦粉、国産小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC】、揚げ物用なたね油、上白糖、グラニュー糖	872 32.8	
	牛乳	牛乳		
	◇ポトフー	鶏肉、人参、キャベツ、じゃが芋、玉葱、さやいんげん、白いんげん豆、○スープストック、ロリエ、食塩、黒こしょう		
	チーズ入りミートボール(2個)	チーズイン肉団子【鶏肉、玉葱、豚脂、ペースト状植物性たん白(小麦・大豆)、チーズ、パン粉(乳、小麦、大豆)、粒状植物性たん白(大豆)、醤油、マーガリン(大豆)、ぶどう糖、トマトペースト、食塩、ミルクカルシウム、砂糖、香辛料、乾燥卵白、なたね油、パーム油、ベーキングパウダー、乳化剤、調味料:アミノ酸等、ピロリン酸第二鉄、貝殻焼成カルシウム、水あめ、トマトケチャップ、りんごジュース、ワイン、植物性蛋白加水分解物(小麦・大豆)、香辛料、増粘剤:加工デンプン、カラメル色素】		
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、玉葱、赤ピーマン、野菜いっぱいイタリアンドレッシング【食用植物油脂、野菜:玉ねぎ・赤ピーマン・しいたけ、糖類:果糖ぶどう糖液糖・砂糖、醸造酢(りんご)、食塩、ソテーオニオン、しょうゆ、酵母エキス、香辛料、たん白加水分解物(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)、オリーブ、チキンエキスパウダー、酒精、調味料:アミノ酸等、増粘剤:キサンタンガム、甘味料:ステビア、香料、香辛料抽出物、ビタミンB1】		
4 金	ごはん	精白米	796 41.6	
	牛乳	牛乳		
	ちゃんこ鍋	鶏肉、いか、むきえび【えび、食塩】、○かまぼこ、焼き豆腐、白滝、白菜、人参、長葱、白すりごま、○和風だし、○かつおだし、みりん、酒、○白味噌、上白糖		
	さばの幽庵焼き	鯖幽庵漬【マサバ、醤油、ゆず果汁、みりん、清酒、砂糖】		
	ごぼうサラダ	ごぼう、人参、大根、きゅうり、和風クリーミードレッシング【食用植物油脂(大豆)、砂糖、醸造酢、醤油、醤油香味液、発酵調味料(小麦)、卵黄、食塩、かつお節エキス(大豆)、調味料:アミノ酸、増粘多糖類】		
7 月	ワカメごはん	精白米、わかめご飯の素【わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー、ピロリン酸鉄】	775 36.6	南中リクエスト献立
	牛乳	牛乳		
	◇沢煮椀	豚肉、人参、大根、長葱、干し椎茸、ごぼう、小松菜、○かつおだし、醤油、食塩、酒		
	鶏肉のから揚げ(2個)	鶏肉味付【鶏もも肉、酒、醤油、にんにく】、ばれいしょでん粉、揚げ物用なたね油		
	◇もやしのナムル	緑豆もやし、大豆もやし、きゅうり、キャベツ、韓国ナムルドレッシング【醸造酢、食用植物油脂(ごま)、糖類:果糖ぶどう糖液糖・砂糖、たん白加水分解物(大豆、鶏肉、豚肉)、しょうゆ、食塩、にんにく、香味食用油(ごま)、いりごま、こんぶエキスパウダー、こしょう、調味料:アミノ酸等、酒精、増粘剤:キサンタンガム】		
8 火	麦ごはん・おかかふりかけ	精白米、米粒麦、おかかふりかけ【ごま、鰹削り節、砂糖、卵黄粒:鶏卵粉末・砂糖・でん粉・食塩・その他、食塩、鰹削り節、味付のり、醤油、みりん、粉末水飴、青のり、調味料:アミノ酸等、アナトー色素、カラメル色素、酸化防止剤:ビタミンC、カロチン色素】	778 33.9	
	牛乳	牛乳		
	◇中華風かき玉スープ	鶏卵、鶏肉、玉葱、小松菜、竹の子、干し椎茸、○中華用スープストック、食塩、醤油、ばれいしょでん粉、ごま油		
	子持ちししゃもフリッター(2個)	ししゃもフリッター【カラフトシシャモ、醤油、衣:小麦粉・とうもろこし澱粉・砂糖・米粉・食塩・アオサ、揚げ油:大豆油、ベーキングパウダー】		
	麻婆大根	豚肉、○大豆ミート、長葱、大根、赤ピーマン、○麻婆豆腐の素、醤油、ばれいしょでん粉、なたね油		
9 水	ごはん	精白米	814 40.6	
	牛乳	牛乳		
	◇たぬき汁	こんにゃく、ごぼう、人参、油揚げ、里芋、○さつま揚げ、小松菜、生姜、○かつおだし、なたね油、醤油、酒、ばれいしょでん粉		
	豚肉のごま味噌焼き	豚肉、酒、白すりごま、○赤味噌、みりん、上白糖		
	切干大根のソース炒め	鶏肉、人参、緑豆もやし、玉葱、切干し大根、○中濃ソース、○オイスターソース、酒、白こしょう、なたね油		
10 木	山型食パン・メープル＆マーガリン	山型食パン【輸入小麦粉、県産小麦粉、国産小麦粉、砂糖、米油加工食品(大豆)、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC】、メープル＆マーガリン【シロップ:水あめ・砂糖混合ぶどう糖果糖液糖・メープルシロップ、香料(乳成分)、カラメル色素、マーガリン:食用植物油脂・食用精製加工油脂・食塩・バターミルクパウダー、乳化剤(大豆)、酸化防止剤:ビタミンE、カロチノイド色素】	891 39	カナダ料理献立
	牛乳	牛乳		
	サーモンのチャウダー	鮭、玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルームレトルト【マッシュルーム、食塩、pH調整剤:クエン酸、酸化防止剤:ビタミンC】、グリーンピース、牛乳、生クリーム、○ポタージュベース、食塩、白こしょう、白ワイン、なたね油		
	ハンバーグ	ハンバーグ【鶏肉、玉葱、豚脂、豚肉、粒状植物性たん白(大豆)、砂糖、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、香辛料、にんにくペースト、小麦不使用しょうゆ、しょうがペースト、加工デンプン、炭酸Ca、セルロース、ピロリン酸第二鉄】、○トマトケチャップ、○中濃ソース、上白糖		
	◇カラフルサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、野菜いっぱい香味たまねぎドレッシング【醸造酢(りんご)、食用植物油脂、糖類:砂糖・果糖ぶどう糖液糖、玉ねぎ、食塩、しょうゆ、香味食用油、チキンエキス、野菜エキス、香辛料、赤ピーマン、ねぎ、ゆず、ほたてエキス、いりこエキス、酒精、調味料:アミノ酸等、増粘剤:キサンタンガム、香料、香辛料抽出物】		
11 金	ホット中華めん	中華麺【輸入小麦粉、県産小麦粉、食塩、かんすい】	821 36.3	
	牛乳	牛乳		
	味噌ラーメン	豚肉、○大豆ミート、人参、長葱、とうもろこし、緑豆もやし、生姜、にんにく、上白糖、醤油、○赤味噌、○中華用スープストック、白こしょう、白すりごま、とりがら		
	パンダあんまん	パンダあんまん【小麦粉、小豆あん、澱粉、精製ラード、イースト、もち粉、浮き粉(小麦)、砂糖、膨張剤(大豆)、炭末色素】		
	◇こまツナサラダ	○ツナ缶詰、小松菜、キャベツ、人参、塩中華ドレッシング【糖類:水あめ・砂糖、醸造酢、食用植物油脂、還元水あめ、食塩、発酵調味料、たん白加水分解物、にんにく、酵母エキスパウダー、こんぶエキス、こしょう、酵母エキス、酸味料、増粘剤:キサンタンガム、香料】		
14 月	ごはん	精白米	758 34.5	愛知県郷土料理献立「ひきずり」「味噌かつ」
	牛乳	牛乳		
	◇ひきずり	鶏肉、白滝、白菜、焼き豆腐、長葱、えのき茸、小松菜、醤油、三温糖、○和風だし、酒、みりん		
	味噌かつ	とんかつ【豚モモ肉、食塩、ぶどう糖、加工デンプン、パン粉(小麦、大豆)、でん粉、大豆粉、植物油脂、増粘剤:グァーガム、pH調整剤、乳化剤】、揚げ物用なたね油、○赤味噌、上白糖、○中濃ソース、みりん、酒		
	大根の即席漬	大根、きゅうり、わかめご飯の素【わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー、ピロリン酸鉄】、食塩		
15 火	デニッシュペストリー	デニッシュペストリー【小麦粉、マーガリン、砂糖、ショートニング、パン酵母、食塩、米麹、香料製剤、酸化防止剤:V.E、V.C】	791 30.1	
	牛乳	牛乳		
	ミートソーススパゲティー	スパゲティ、豚肉、人参、玉葱、マッシュルームレトルト【マッシュルーム、食塩、pH調整剤:クエン酸、酸化防止剤:ビタミンC】、パセリ、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、エスパニョールソース【小麦粉、砂糖、食用精製加工油脂、トマトパウダー、食塩、ぶどう糖、デキストリン、酵母エキスパウダー、粉末しょうゆ、粉末ソース(りんご)、ガーリックパウダー、オニオンパウダー、オニオンエキスパウダー、こんぶエキスパウダー、魚醤パウダー、にんじんエキスパウダー、香辛料、トマトエキスパウダー、ポークエキスパウダー、チキンエキスパウダー、乳等を主要原料とする食品、カラメル色素】、○中濃ソース、○トマトケチャップ、○粉チーズ、三温糖、食塩、○スープストック、なたね油		
	オムレツ	プレーンオムレツ【鶏卵、砂糖、大豆油、食用卵殻粉、食塩、醸造酢、加工デンプン、酸味料】		
	◇イタリアンサラダ	キャベツ、きゅうり、玉葱、イタリアンドレッシング【食用植物油脂(大豆)、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、ぶどう発酵調味料、ピーマン酢漬(りんご)、乾燥たまねぎ、香辛料、ガーリックペースト、調味料:アミノ酸等、増粘多糖類、香辛料抽出物】		
16 水	麦ごはん	精白米、米粒麦	903 27.7	
	牛乳	牛乳		
	ハヤシライス	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、さいころゴーダチーズ【ナチュラルチーズ、でん粉、乳たんぱく質、乳化剤、pH調整剤、セルロース、増粘剤:アルギン酸Na】、脱脂粉乳、○レバーそぼろ、にんにく、生姜、○ハヤシルー、○カレールー、○ウスターソース、○トマトケチャップ、なたね油、三温糖		
	手作りアップルパイ	パイシート【小麦粉、マーガリン(乳成分・大豆)、食塩、カロテノイド色素、クエン酸】、りんごダイス缶【りんご、砂糖、クエン酸、ビタミンC】		
	ささみともやしのサラダ	緑豆もやし、人参、きゅうり、○ささみレトルト、野菜いっぱい和風ドレッシング【食用植物油脂、果糖ぶどう糖液糖、しょうゆ、野菜:玉ねぎ・にんにく・赤ピーマン・しいたけ・生姜、醸造酢、発酵調味料、食塩、オニオンフレーク、食物繊維、たん白加水分解物(鶏肉、豚肉)、酵母エキスパウダー、りんご、調味料:アミノ酸等、カラメル色素、増粘剤:キサンタンガム、甘味料:ステビア】		
17 木	ごはん	精白米	785 36.3	
	牛乳	牛乳		
	八宝菜	豚肉、いか、むきえび【えび、食塩】、うずら卵水煮【うずら卵、食塩】、青梗菜、竹の子、人参、白菜、干し椎茸、生姜、○オイスターソース、○ガラスープポーク＆チキン、食塩、醤油、黒こしょう、酒、ばれいしょでん粉、ごま油、なたね油		
	コーンしゅうまい(3個)	コーンしゅうまい【とうもろこし、たまねぎ、でん粉、粉末状植物性たん白(大豆)、パン粉、魚肉すり身、豚脂、豆腐、砂糖、食塩、みりん、焼酎、酵母エキスパウダー、小麦粉、粉末状植物性たん白、水あめ混合異性化液糖、加工デンプン、炭酸Ca、ピロリン酸鉄、乳化剤、豆腐用凝固剤】		
	春雨の中華サラダ	緑豆春雨、緑豆もやし、きゅうり、赤ピーマン、ピリ辛中華ドレッシング【醤油、食用植物油脂(ごま、大豆)、糖類:果糖ぶどう糖液糖・砂糖、醸造酢、発酵調味料、調味料:アミノ酸、ラー油(ごま)、ポークエキスパウダー(小麦、大豆)、香辛料抽出物製剤、増粘剤:キサンタン】		
18 金	ごはん	精白米	811 33.7	冬至献立
	牛乳	牛乳		
	みぞれ汁	大根、鶏肉、人参、長葱、こんにゃく、冷凍豆腐【豆乳、難消化性デキストリン、でん粉、豆腐用凝固剤、リン酸カルシウム、酸化防止剤:V.C、ピロリン酸第二鉄】、○かつおだし、醤油、食塩、酒、みりん、ばれいしょでん粉		
	ブリの柚子胡椒ソースがけ	ぶりでん粉付【ぶり、ばれいしょでん粉】、揚げ物用なたね油、ゆずこしょう【ゆず、青唐辛子、食塩、発酵調味料、香料、L-アスコルビン酸、キサンタンガム、クチナシ青色素】、醤油、酒、みりん、上白糖、ばれいしょでん粉		
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉、○大豆ミート、かぼちゃ、生姜、なたね油、みりん、上白糖、酒、醤油		

日・曜	献立名	献立の使用食材料	栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
21月	彩の国キャロットピラフ	キャロットピラフ【精白米、にんじん、にんじんペースト、コーン、食用植物油脂、鶏肉、赤ピーマン、食塩、チキンエキス、砂糖、酵母エキス、白身魚エキス、白こしょう】	897 38.4
	牛乳	牛乳	
	豆ドリアのソース	鶏肉、人参、玉葱、マッシュルームレトルト【マッシュルーム、食塩、pH調整剤:クエン酸、酸化防止剤:ビタミンC】、しめじ、大豆、白いんげん豆、枝豆、牛乳、生クリーム、〇ベシャメルソース、なたね油、食塩	
	コーンフレークチキン	鶏肉味付【鶏もも肉、醤油】、エッグケア【食用植物油脂(大豆)、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤:加工でん粉・キサンタンガム、調味料:有機酸等、香辛料抽出物】、コーンフレーク【コーングリッツ、水飴、砂糖、食塩、モルトエキス、乳化剤】	
	コロコロサラダ	きゅうり、赤ピーマン、和風たまねぎドレッシング【しょうゆ、食用植物油脂(大豆)、醸造酢、砂糖、乾燥たまねぎ、食塩、香味食用油、調味料:アミノ酸等、増粘剤:キサンタンガム、甘味料:ステビア、香辛料抽出物】	
	チョコケーキ	チョコケーキ【豆乳加工品、グラニュー糖、米粉、ココアパウダー、食用植物油脂、調整豆乳粉末、還元水あめ、食用油脂糖液乳化物、粗糖、食用加工油脂(大豆)、黒みりん、あんずジャム、食塩、香料(大豆)、増粘剤:加工でん粉・増粘多糖類、乳化剤、膨張剤、着色料:カラメル、安定剤:増粘多糖類、酸味料】	

キャロットピラフに豆ドリアのソースをかけて食べましょう

月平均栄養量	821 35.1
基準栄養量	830 34

★注意事項
・〇印は給食物資年間原料表に詳細内容を記載してある食品です。
・献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
・表記がなくても、味の調整のため、食塩、砂糖、なたね油を使用する場合がありますのでご了承ください。
・揚げ油は、ろ過して数回使用しています。
・丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。
・ちりめんじゃこなどの小魚や海藻類には、甲殻類を含む場合があります。
・配合比やコンタミネーション等については記載しておりません。内容について知りたい場合は、瑞沼学校給食センター(☎048ー951ー5557)へお問い合わせください。

◇印は、三郷市産の小松菜・キャベツを使用した献立です。

１２月の献立紹介



7日　南中リクエスト献立

給食が楽しみになるようにみんなが好きな料理を組み合わせた献立です。ワカメご飯や鶏肉のから揚げは、残菜が少なく給食の人気メニューのひとつです。

沢煮椀の「沢」は「たくさんの」という意味で、大根・小松菜など様々な野菜が入っているのが特徴的な汁物です。肉と野菜をバランスよく組み合わせ、栄養のこともしっかり考えられている献立です。季節を意識して冬が旬の食材を取り入れたところもすばらしいです。沢煮椀に冬が旬の小松菜、大根、長葱が入っています。

10日　カナダ料理献立

カナダは世界最大のサーモン輸出国です。カナダでとれるサーモンは脂の乗りがよく、日本でもよく食べられています。カナダでは、サーモンを焼いて食べるほかにチャウダーに入れることもあります。今日は、寒い冬に体が温まるサーモンチャウダーにしました。

メープルシロップはカエデという木の樹液を煮詰めたものです。カナダの国旗にカエデの葉が描かれており、国のシンボルになっています。日本ではホットケーキにかけて食べられていますが、カナダでは料理の味付けにも使うそうです。

14日　愛知県郷土料理献立

ひきずりは、鶏肉を使ったすきやきです。愛知県は養鶏が盛んで、手羽先や水炊きなど鶏肉を使った料理が食べられています。名前の由来は、鍋で肉をひきずるように焼くからという説と、昔の包丁は切れ味が悪かったため、鶏の皮が切れずに引きずっていたからという説があります。大晦日にひきずりを食べて、その年のやり残したもの、引きずってきたものをしっかり片づけて新年を迎えるそうです。

味噌かつは名古屋のご当地グルメです。とんかつにかける味噌だれに愛知県の特産品である豆味噌を使うのが特徴的です。豆味噌は大豆と塩のみで作られ、色は赤褐色で、うま味が多くコクがあります。



18日　冬至献立

冬至の日に「ん」がつくものを食べることで「運気が上がる」と言われています。みぞれ汁には大根や人参など「ん」がつく食材が入っています。また、冬至の日には、かぼちゃを食べる風習がありますが、かぼちゃは漢字で「南瓜(なんきん)」と書き、「ん」がつくので、かぼちゃも運気が上がる食べ物のひとつです。給食では、かぼちゃをそぼろ煮にしました。

ほかにも、ゆず湯に入る風習があります。冬至にゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われているからです。冬が旬のゆずは香りも強く、強い香りのもとには「邪気をはらう」という考えもあります。給食では、揚げたブリに柚子胡椒ソースをかけています。

～旬の大根を味わおう～

今月の給食では旬の大根を様々な味付けや調理方法で提供します。献立の一部を紹介します。

8日　麻婆大根



豆腐のかわりに大根をたっぷり使った麻婆大根です。ご飯がすすみます。

9日　切干大根のソース炒め



切干大根と人参、鶏肉を炒め、中濃ソースで味付けをし、焼きそば風に仕上げた料理です。

14日　大根の即席漬



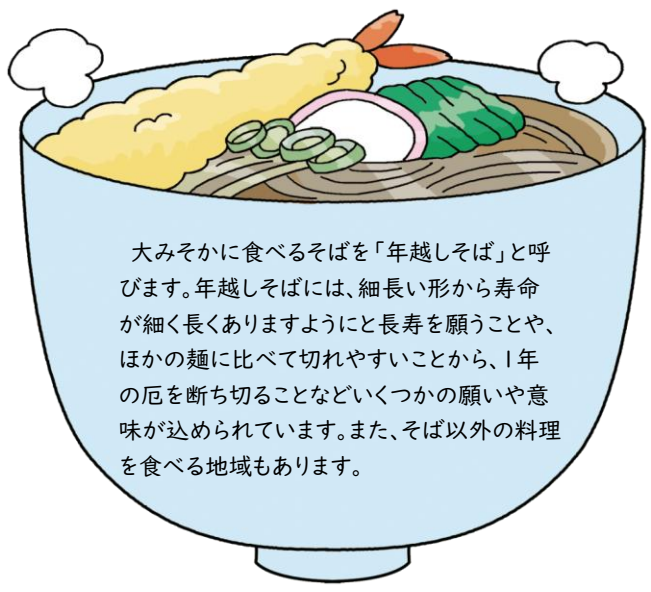
大根ときゅうりをワカメご飯の素と塩で和えた、さっぱりとした即席漬です。

18日　みぞれ汁



すりおろした大根が入った汁物です。おろした大根が冬場に降るみぞれに似ていることに由来します。

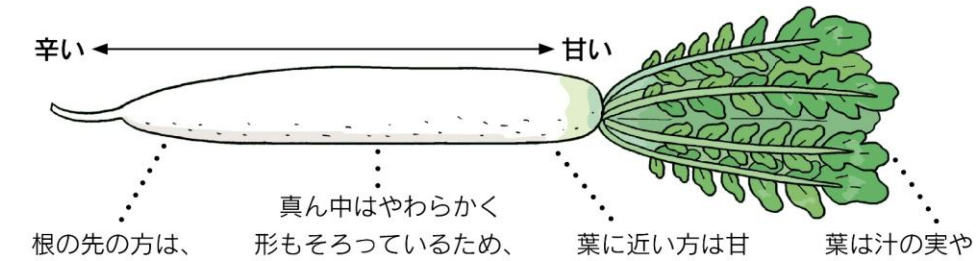
大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。年越しそばには、細長い形から寿命が細く長くありますようにと長寿を願うことや、ほかの麺に比べて切れやすいことから、1年の厄を断ち切ることなどいくつかの願いや意味が込められています。また、そば以外の料理を食べる地域もあります。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。



根の先の方は、辛みが強いため、漬物やみそ汁に。

真ん中はやわらかく形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。

葉に近い方は甘みが強いため、サラダなどの生食に。

葉は汁の実や炒め物に。

