令和8年度



# 12月分 小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
三郷市立鷹野学校給食センター（東館）

| 日・曜 | 献立名（冷）は冷たいコンテナの献立です | 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 | 精米、強化米 | 602 24.0 |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | |
| | かきたまじる | 鶏卵、鶏肉、人参、大根、長葱、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、〇白味噌、〇赤味噌、〇かつおだし | |
| | ゼリーフライ | ゼリーフライ【じゃがいも、おから（大豆）、小麦粉、長ねぎ、玉葱、人参、パン粉、食塩、食用大豆油、コショー、イーストフード、ビタミンC】、なたね白絞油、〇ウスターソース | |
| | にくやさいいため | 豚肉、人参、キャベツ、緑豆もやし、ピーマン、なたね油、醤油、白こしょう、食塩 | |
| 2 水 | ごはん | 精米、強化米 | 602 25.5 |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | |
| | すましじる | 絹ごし豆腐、人参、えのき茸、〇かまぼこ、長葱、小松菜、醤油、食塩、〇かつおだし | |
| | いわしのしょうがに | 鰯の生姜煮【いわし、三温糖、発酵調味料、醤油、生姜、食塩、加工澱粉】 | |
| | じゃがいものきんぴら | 豚肉、じゃが芋、人参、白滝、みりん、三温糖、醤油、ごま油、なたね油 | |
| 3 木 | ごはん | 精米、強化米 | 600 25.5 |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | |
| | ワンタンスープ | 乾燥ワンタン【小麦粉、食塩】、豚肉、人参、白菜、青梗菜、長葱、〇中華用スープストック、醤油、白こしょう、食塩、ごま油 | |
| | にくだんごのあまずあんかけ（1.2ねん1こ、3ねんいじょう2こ） | 肉団子の甘酢あんかけ【鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白（大豆）、パン粉、粉末状植物性たん白（大豆）、イヌリン、しょうゆ、砂糖、発酵調味料、チキンエキス調味料（小麦、ごま、大豆、鶏肉）、香辛料、植物油脂、加工デンプン、炭酸Ca、調味料：無機塩、ピロリン酸鉄、醸造酢（小麦）、トマトケチャップ、しょうゆペースト調味料、酵母エキスパウダー、たん白自己消化物、揚げ油：なたね油】 | |
| | バンバンジーいため | 鶏肉、人参、しめじ、緑豆もやし、ピーマン、キャベツ、とうもろこし、酒、棒々鶏ドレッシング味噌味【食用植物油脂（ごま、大豆）、果糖ぶどう糖液糖、醤油、ごま、醸造酢、発酵調味料、生姜、みそ、食塩、にんにく加工品、コチジャン、ラー油、調味料：アミノ酸等、増粘剤：キサンタン】、白炒りごま、食塩、なたね油 | |
| 4 金 | くろパン | 小麦粉、加工黒糖、ビート糖、マーガリン（大豆）、イースト、タピオカ澱粉、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC | 618 29.1 |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | |
| | ファソラーダ | 白いんげん豆、鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、小松菜、〇スープストック、白こしょう、レモン果汁、食塩、なたね油 | |
| | チキンカツのトマトソースがけ | チキンカツレツ【鶏肉、衣：パン粉・小麦粉・食塩・植物油脂、揚げ油：パーム油、でん粉、加工デンプン、膨張剤、ポリリン酸Na、香辛料抽出物】、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、赤ワイン、〇スープストック、〇トマトケチャップ、上白糖、にんにく、なたね油 | |
| | （冷）ツナいりシーザーサラダ | キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、〇ツナ缶詰、シーザーサラダドレッシング【食用植物油脂（大豆）、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢、食塩、卵黄、チーズ、チーズフード、調味料：アミノ酸等、チキンエキス、にんにく加工品、香辛料、増粘剤：キサンタン、たん白加水分解物（豚肉）、甘味料製剤】 | |
| 7 月 | ごはん | 精米、強化米 | 611 25.3 |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | |
| | ちゅうかどんのぐ | 豚肉、〇なると、いか、人参、竹の子、白菜、緑豆もやし、青梗菜、うずら卵水煮【うずら卵、食塩】、生姜、〇オイスターソース、〇ガラスープポーク＆チキン、酒、醤油、白こしょう、食塩、ばれいしょでん粉、なたね油 | |
| | はるさめのちゅうかふういため | 鶏肉、玉葱、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、赤ピーマン、緑豆春雨、酒、食塩、韓国ナムルドレッシング【醸造酢、食用植物油脂（ごま）、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、たん白加水分解物（大豆、鶏肉、豚肉）、醤油、食塩、にんにく、香味食用油、いりごま、昆布エキスパウダー、こしょう、調味料：アミノ酸等、酒精、増粘剤：キサンタンガム】、ごま油、なたね油 | |
| | （冷）みかん | みかん | |
| 8 火 | じごなうどん | 小麦粉、食塩、小麦たんぱく | 611 23.3 |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | |
| | けんちんうどんのしる 八木郷小 リクエスト献立 | 鶏肉、人参、大根、里芋、しめじ、長葱、刻み油揚げ【大豆、食用植物油脂、凝固剤、消泡剤】、〇かつおだし、醤油、食塩、酒 | |
| | ちくわのいそべあげ | ちくわの磯辺揚げ【魚肉（卵）、衣：小麦粉・青さ・粉末水あめ・卵黄粉、ぶどう糖、砂糖、食塩、でん粉、大豆たん白、豚脂、植物油（大豆）、加工でん粉、ソルビトール、調味料：アミノ酸等、炭酸Ca、pH調整剤、膨張剤、乳化剤、着色料：クチナシ】、なたね白絞油 | |
| | （冷）おひたし | キャベツ、小松菜、人参、緑豆もやし、かつお節、だししょうゆ【醤油、みりん、ぶどう糖、かつお節、かつお節エキス（大豆）、アルコール、グルタミン酸ナトリウム、ビタミンB1製剤】 | |
| | プチようなしゼリー | プチ洋ナシゼリー【異性化液糖、洋梨果肉、洋梨濃縮果汁、還元水あめ、砂糖、ゲル化剤：増粘多糖類・リン酸一水素カルシウム・リン酸二水素カリウム・ブドウ糖・こんにゃく粉、酸味料：クエン酸・クエン酸Na、pH調整剤、クエン酸第一鉄ナトリウム、香料（ペアフレーバー）、酸化防止剤：ビタミンC・酵素処理ルチン、消泡剤：加工助剤、ベニバナ黄色素】 | |
| 9 水 | ソフトフランスパン | 小麦粉、ショートニング（大豆）、イースト、砂糖、食塩、小麦たんぱく、モルト、ビタミンC | 587 24.3 |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | |
| | ポークシチュー | 豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、しめじ、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、〇トマトケチャップ、〇レバーそぼろ、〇ハヤシルー、白こしょう、食塩、なたね油 | |
| | ほうれんそうオムレツ | ほうれん草オムレツ【鶏卵、ほうれん草、砂糖、植物油脂（大豆）、食塩、醸造酢、黒コショウ、加工デンプン：ヒドロキシプロピル化リン酸架橋デンプン・アセチル化リン酸架橋デンプン、酸味料：フィチン酸】 | |
| | （冷）こんにゃくサラダ | こんにゃく、キャベツ、きゅうり、人参、青じそドレッシング【果糖ぶどう糖液糖、醤油、醸造酢（りんご）、発酵調味料、食塩、ほたてエキス（小麦、大豆）、調味料：アミノ酸等、調味梅肉、かつおエキス（さば）、チキンエキス、濃縮レモン果汁、チキンブイヨン（ゼラチン）、香料製剤、香辛料、香辛料抽出物製剤、青じそ】 | |
| 10 木 | わかめごはん | 精米、強化米、わかめ、砂糖、食塩、酵母エキス | 621 26.3 |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | |
| | いもとごぼうのスープ 吹上小 リクエスト献立 | 鶏肉、人参、じゃが芋、里芋、ごぼう、小松菜、醤油、食塩、〇かつおだし | |
| | あじフライ | 鯵フライ【アジ、パン粉、小麦粉】、なたね白絞油、〇中濃ソース | |
| | （冷）コロコロきゅうり | きゅうり、柚子かつおドレッシング【醸造酢（りんご）、醤油、果糖ぶどう糖液糖、発酵調味料、食塩、ほたてエキス（小麦、大豆）、レモン果汁、ゆず皮、かつお節エキス、ゆず果汁、オニオンエキス、たん白加水分解物（鶏肉、豚肉）、調味料：アミノ酸等、酸味料、香料、増粘剤：キサンタンガム、酸化防止剤：V.E】 | |
| 11 金 | こどもパン | 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 | 650 30.8 |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | |
| | マカロニスープ | 鶏肉、あさり、マカロニ、人参、玉葱、キャベツ、〇スープストック、白こしょう、食塩、なたね油 | |
| | てりやきチキン | 照焼きチキン【鶏肉、醤油、発酵調味料、砂糖、加工澱粉：タピオカ】 | |
| | あおなとコーンのソテー | ショルダーベーコン【豚かた肉、食塩、砂糖、香辛料：ナツメグ・コリアンダー・カルダモン・オールスパイス】、人参、しめじ、ほうれん草、とうもろこし、醤油、白こしょう、食塩、なたね油 | |
| | かくチーズ | 角チーズ【ナチュラルチーズ、ミルクカルシウム、乳タンパク質、乳化剤】 | |
| 14 月 | ごはん | 精米、強化米 | 593 24.2 |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | |
| | チンゲンサイのスープ | むきえび、人参、えのき茸、緑豆もやし、青梗菜、〇中華用スープストック、醤油、白こしょう、食塩 | |
| | だいせんどりしゅうまい | 大山鶏シュウマイ【鶏肉、たまねぎ、豚脂、砂糖、しょうが、しょうゆ、ごま油、にんにく、コーンスターチ、食塩、オイスターソース（小麦、大豆）、粉末ガラスープ（小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま）、酵母エキス、こしょう、小麦粉、こんにゃく、大豆粉末、小麦でん粉、粉末状小麦たん白】 | |
| | ぶたにくとあつあげのチリソースに | 豚肉、冷凍絹厚揚げ【豆乳、でん粉、難消化性デキストリン、デキストリン、ぶどう糖、揚げ油：植物油脂、リン酸カルシウム、豆腐用凝固剤、酸化防止剤：ビタミンC、ピロリン酸第二鉄】、竹の子、玉葱、黄ピーマン、にんにく、生姜、〇トマトケチャップ、〇豆板醤、酒、上白糖、醤油、ばれいしょでん粉、なたね油 | |
| 15 火 | ごはん | 精米、強化米 | 641 23.8 |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | |
| | なめこのみそしる | なめこ水煮【なめこ、食塩、酸味料、酸化防止剤：ビタミンC】、刻み油揚げ【大豆、食用植物油脂、凝固剤、消泡剤】、大根、長葱、小松菜、〇白味噌、〇赤味噌、〇かつおだし | |
| | メンチカツ | メンチカツ【鶏肉、パン粉：小麦粉・イースト・果糖ぶどう糖液糖・ショートニング・食塩・大豆粉・pH調整剤、豚肉、バッターミックス：とうもろこし澱粉（大豆）・黒コショウ・加工澱粉・トレハロース・増粘多糖類、玉葱、豚脂、ケチャップ、砂糖、玄米醗酵調味料、みりん、白胡椒、クエン酸第一鉄ナトリウム】、なたね白絞油、〇中濃ソース | |
| | ひじきのにもの | 鶏肉、ひじき、人参、こんにゃく、〇さつま揚げ、〇和風だし、三温糖、みりん、醤油 | |
| 16 水 | ごはん | 精米、強化米 | 597 26.5 |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | |
| | すきやきふうに 高州小 リクエスト献立 | 豚肉、白滝、白菜、えのき茸、木綿豆腐、長葱、〇和風だし、酒、みりん、三温糖、醤油 | |
| | やきししゃも（1・2ねん1ぽん、3ねんいじょう2ほん） | こもちししゃも、なたね白絞油 | |
| | （冷）カラフルサラダ | ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、キャベツ、きゅうり、人参、和風たまねぎドレッシング【醤油、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】 | |
| 17 木 | ツイストパン | 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 | 595 24.0 |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | |
| | しらたまいりやさいスープ | 白玉餅【もち米】、鶏肉、人参、大根、小松菜、〇スープストック、〇ガラスープチキン、醤油、食塩 | |
| | スクランブルエッグ | スクランブルエッグ【鶏卵、オリゴ糖、植物油脂（大豆）、食塩、油脂加工食品（大豆）、還元水飴、乳たん白、脱脂濃縮乳：無機塩・pH調整剤・香料、寒天（小麦）、加工デンプン：酢酸デンプン、酸味料：乳酸ナトリウム、増粘剤：ブルラン、L-グルタミン酸ナトリウム、アナトー色素、カロチン色素（大豆）、フィチン酸、クエン酸ナトリウム】 | |
| | ペンネアラビアータ | ベーコン【豚バラ肉、食塩、砂糖、香辛料】、あさり水煮【あさり、食塩、クエン酸】、マカロニ、キャベツ、にんにく、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、白こしょう、食塩、一味唐辛子、パセリ、なたね油 | |
| 18 金 | ごはん | 精米、強化米 | 603 26.6 |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | |
| | こんさいのみそしる | 人参、じゃが芋、れんこん、切干し大根、小松菜、〇白味噌、〇赤味噌、〇かつおだし | |
| | さばのゆずしおこうじやき | 鯖の柚子塩麹焼き【マサバ、液体塩麹：米こうじ・食塩・酒精、ゆず果汁】 | |
| | かぼちゃのそぼろに | 鶏肉、かぼちゃ、生姜、上白糖、酒、みりん、醤油、なたね油 | |
| 21 月 | ドライカレー | 精米、強化米、じゃがいも、グリンピース、植物油（大豆）、スイートコーン、乾燥たまねぎ、食塩、カレー粉末、酵母エキス、乾燥赤ピーマン、ウコン粉末、砂糖、ソルビトール、酸化防止剤：ビタミンE | 655 25.6 |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | |
| | にくだんごのスープに | 〇肉団子、人参、玉葱、キャベツ、ほうれん草、〇スープストック、白こしょう、食塩 | |
| | ハムソテー | ハムソテー【豚もも肉、食塩、砂糖、香辛料：ナツメグ・コリアンダー・カルダモン・オールスパイス】 | |
| | （冷）さけとポテトのサラダ | 鮭フレーク【さけフレーク：さけ、食用こめ油、さけエキス、砂糖、食塩、ベニコウジ色素】、ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、じゃが芋、きゅうり、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】 | |
| | ココア＆いちごあじのカップケーキ | ココア＆苺味のカップケーキ【豆乳、砂糖、米粉、植物油、ココアパウダー、大豆粉、水あめ、水溶性食物繊維、加工デンプン、トレハロース、セルロース、膨張剤、香料、炭酸Ca、乳化剤、紅麹色素、ピロリン酸第二鉄】 | |

※小松菜とキャベツは三郷市産を使用する予定です。

| | 栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) |
|---|---|
| 月平均栄養量 | 612 25.7 |
| 基準栄養量 | 650 26.8 |

★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、鷹野学校給食センター（☎048－955－1155）へお問い合わせください。