令和7年

12月分予定献立表

さいたま市立浦和中学校

１６回	献立	献立の材料　（献立名ごとの材料・調味料）							栄養価
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品			
日(曜)	主食 主菜・副菜 汁物・果物 デザート・牛乳	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	その他 調味料類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	男子	330g	400g	100g	400g	700g	25g		
	女子	300g	400g	100g	400g	650g	20g		

1日に必要な食品群別摂取量のめやす（上段男子・下段女子）です。特に十分に主食やたんぱく質を食べることが成長期には大切です。

日(曜)	献立 主食 おかず 飲み物	献立の材料 1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	その他 調味料類	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(月)	中華風青菜のご飯	豚肉　むきえび		こまつな	たけのこ	精白米	ごま油　ひまわり油	鶏がらスープ　清酒	
		だいず		ピーマン		三温糖		しょうゆ　食塩	723
	ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉　パン粉　でん粉	なたね油		
	水餃子	豚肉　鶏肉	わかめ	にら	ながねぎ　はくさい　えのきたけ	小麦粉　緑豆はるさめ		清酒　こしょう　食塩	29.2
						砂糖		しょうゆ　豚ガラスープ	
	牛乳		牛乳						
2(火)	ツイストパン					パン（小麦粉）　砂糖	ショートニング	食塩	
	じゃがいものミートソースあえ	豚肉　豚レバー		にんじん	たまねぎ　マッシュルーム　グリンピース	じゃがいも	ひまわり油	食塩　こしょう　ソース	720
		大豆ミート		トマト	にんにく	お米のチーズ		鶏スープ　デミグラスソース　ケチャップ	
	きのこのマリネ	ボンレスハム		赤ピーマン	しめじ　エリンギ　キャベツ	上白糖	オリーブ油	うすくちしょうゆ　食塩	29.5
					にんにく　レモン（果汁）			白こしょう　ローズマリー	
	牛乳		牛乳						
3(水) 家庭科 1年生 献立	麦ご飯ナムル載せ（3色ナムル）			ほうれんそう　にんじん	りょくとうもやし	精白米　米粒麦	ひまわり油　ごま	清酒　しょうゆ	719
						きび糖	ごま油	鶏スープ　レッドペッパー	
	チャプチェ	豚肉		にんじん　青ピーマン	しょうが　にんにく　たけのこ	緑豆はるさめ	植物油	清酒　しょうゆ	31.4
				にら	たまねぎ　だいこん　はくさいキムチ	三温糖		コチジャン　牡蠣油　鶏スープ	
	韓国風わかめスープ		わかめ		ながねぎ　えのきたけ		ごま油	食塩　こしょう　しょうゆ　鶏スープ	
	牛乳		牛乳						
4(木) 家庭科 1年生 献立	里芋の炊き込みごはん	油揚げ		にんじん	ごぼう　まいたけ	精白米　さといも	ひまわり油	かつおだし　清酒	
						三温糖		みりん　食塩　しょうゆ	750
	鶏むね肉とじゃが芋の照焼	鶏むね肉				じゃがいも　米粉　三温糖	なたね油	しょうゆ　みりん　清酒	
	磯香あえ		のり	こまつな	キャベツ　りょくとうもやし			しょうゆ	31.6
	かきたま汁	鶏卵　豆腐	わかめ	にんじん　こねぎ	えのきたけ　たまねぎ　ながねぎ	でん粉		しょうゆ　食塩　こんぶだし	
	牛乳		牛乳						
5(金) 京都へ行こう！	中華麺					小麦粉（県産小麦含む）		かん水	
	京風ラーメン	鶏肉　油揚げ		にんじん	干ししいたけ　ながねぎ　しょうが	三温糖　でん粉		混合出汁（豚、昆布、さば、かつお）	802
		白竹輪						食塩　みりん　うすくちしょうゆ	
	大学芋					さつまいも　はちみつ　三温糖	なたね油　ごま	しょうゆ　みりん　米酢	30.1
	昆布茶あえ			にんじん　ゆず	はくさい　かぶ　きゅうり			昆布茶　しょうゆ　こんぶだし	
	牛乳		牛乳						
8(月)	麦ご飯					精白米　米粒麦	ひまわり油	清酒	
	大根麻婆	豚肉		にんじん	だいこん　しょうが　にんにく	三温糖	ひまわり油	鶏がらスープ　清酒　しょうゆ	661
		米みそ			ながねぎ　たけのこ　しめじ	でん粉	ごま油	豆板醤　甜面醤	
					グリンピース　たまねぎ			牡蠣油	27.3
	中華和え	ボンレスハム	わかめ	こまつな	キャベツ　きゅうり	三温糖	ごま油	しょうゆ　穀物酢	
	牛乳		牛乳						
9(火) 家庭科 1年生 献立	麦ご飯					精白米　米粒麦	ひまわり油	清酒	
	鰤の照り焼き	ぶり			しょうが	きび糖		しょうゆ　清酒	754
	ほうれん草ときのこのおひたし			ほうれんそう	しめじ　えのきたけ　キャベツ			しょうゆ　かつおだし　清酒	
	具だくさんの豚汁	豚肉　みそ		にんじん　ごぼう	だいこん　ながねぎ　（こんにゃく）	じゃがいも　さといも	ごま油	かつおだし	33.4
	みかん				みかん				
	牛乳		牛乳						
10(水) 家庭科 1年生 献立	フランスパン					パン（小麦粉）　砂糖	ショートニング	食塩　モルト　イースト	
	鶏肉のシチュー	鶏肉　白花豆	牛乳	にんじん　ブロッコリー	たまねぎ　かぶ	じゃがいも　お米のチーズ	ひまわり油　バター	鶏ガラスープ　食塩	741
						小麦粉		こしょう	
	小松菜と挽肉のチーズオムレツ	豚肉　鶏卵	チーズ・牛乳	こまつな　赤ピーマン	たまねぎ		ひまわり油	コンソメ　食塩　こしょう	37.9
	バナナ				バナナ				
	牛乳		牛乳						
11(木) 保護者 試食会 2年生 修学旅行	麦ご飯					精白米　米粒麦	ひまわり油	清酒	
	豆腐のナゲット	豆腐　鶏肉　鶏卵	干しひじき	乳清カルシウム	ながねぎ　にんにく　しょうが	でん粉	なたね油	しょうゆ　食塩	742
	ごまあえ			こまつな	キャベツ　りょくとうもやし	三温糖	ごま	しょうゆ	
	けんちん汁	鶏肉		にんじん　ほうれんそう	だいこん　ごぼう　（こんにゃく）	じゃがいも	ひまわり油	かつおだし　しょうゆ	29.9
					ながねぎ			みりん	
	牛乳		牛乳						
12(金) 保護者 試食会 2年生 修学旅行	二色揚げパン	きな粉				パン（小麦粉）　砂糖	ショートニング	食塩　抹茶　イースト	
	豆腐のスープ煮	ベーコン　鶏肉			たまねぎ　はくさい　だいこん	でん粉	ひまわり油	鶏ガラスープ　食塩	810
		豆腐　ほたて貝柱						しょうゆ　こしょう	
	ひじきのマリネ		ひじき	にんじん	キャベツ　きゅうり	三温糖	ひまわり油	しょうゆ　食塩　清酒	29.9
								みりん　米酢	
	牛乳		牛乳						
15(月) 2年生 修学旅行	麦ご飯					精白米　米粒麦	ひまわり油	清酒	
	えびと卵のチリソース	むきえび　鶏卵	乳清カルシウム	にんじん	たまねぎ　しめじ　ながねぎ	三温糖	ひまわり油	食塩　しょうゆ　チリパウダー	796
		豚肉　豆腐			にんにく　しょうが　グリンピース	でん粉		ケチャップ　豆板醤　鶏スープ	
	中華サラダ	ボンレスハム			キャベツ　だいこん　きゅうり	三温糖	ごま油	しょうゆ　穀物酢	35.4
	牛乳		牛乳						
16(火)	大豆入りポークストロガノフ	だいず		にんじん	セロリー　たまねぎ　しめじ	精白米　米粒麦	ひまわり油	ぶどう酒　食塩　白こしょう	
		豚肉		トマト		小麦麩（ハヤシルウ）　お米のチーズ		コンソメ　デミグラスソース　ローリエ	785
	ツナサラダ	ツナ水煮		こまつな	きゅうり　キャベツ　ホールコーン	じゃがいも　三温糖	ひまわり油	穀物酢　食塩	
					たまねぎ			こしょう	29.7
	りんご				りんご				
	牛乳		牛乳						
17(水) 北海道 郷土食	馬宮ご飯					精白米　（市内産）	ひまわり油	清酒	
	ザンギ	鶏肉				小麦粉　でん粉	なたね油	塩麹　清酒　食塩	745
	塩昆布あえ		塩こんぶ	こまつな　にんじん	きゅうり　キャベツ　かぶ		ごま油		
	石狩汁	鮭　油揚げ			たまねぎ　だいこん	米粉　じゃがいも		かつおだし	37.5
		みそ						こんぶだし	
	牛乳		牛乳						
18(木)	麦ご飯					精白米　米粒麦	ひまわり油	清酒	
	生揚げと根菜のカレー	うずら卵　豚レバー		にんじん	たまねぎ　だいこん　れんこん	さつまいも	ひまわり油	ケチャップ　ソース　カレールウ	743
		豚肉　生揚げ		トマト	セロリー　ごぼう　にんにく	小麦粉（カレールウ）		デミグラスソース　かつおだし	
					しょうが				24.3
	海藻サラダ		海藻		キャベツ　きゅうり　ホールコーン	三温糖	ごま　ごま油	しょうゆ　米酢	
	牛乳		牛乳						
19(金) さいたま市 名産 くわい	くわいごはん	ほたて貝柱　油揚げ		にんじん	くわい　グリンピース	精白米	なたね油	かつおだし　清酒	
						三温糖		しょうゆ　食塩	782
	ホキの柚子みそかけ	ホキ　京桜みそ			ゆず	米粉　でん粉　三温糖		しょうゆ　みりん	
	かぼちゃすいとん	豚肉		にんじん　かぼちゃ	だいこん　ごぼう	すいとん（小麦粉）	ひまわり油	しょうゆ　食塩	32.0
				こまつな				みりん	
	牛乳		牛乳						
22(月) セレクト 給食	パプリカライス	ウインナー		赤ピーマン　ピーマン	たまねぎ　ホールコーン	精白米　米粒麦	バター　ひまわり油	ぶどう酒　パプリカ　ソース	
								コンソメ　こしょう　ケチャップ	
	フライドチキン	鶏肉				でん粉　小麦粉	なたね油	香辛料　ぶどう酒　食塩	876
	ブロッコリーと柿のサラダ			ブロッコリー	だいこん　キャベツ　柿	上白糖	ひまわり油　ノンエッグマヨネーズ	穀物酢　食塩　こしょう	
	ストロベリーパパロア		牛乳・生クリーム			砂糖類		寒天　ゼラチン　野菜色素	34.5
	チョコ抹茶のパンナコッタ		牛乳・生クリーム	抹茶			ホワイトチョコレート	寒天　ゼラチン	
	牛乳		牛乳						

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

	1学年	2学年	3学年
12月回数	16回	13回	16回
累計	129回	126回	131回

平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム/鉄	脂肪
	768 kcal	31.6 g	109 g	3.2 g	385/ 3.7 mg / mg	25.0 g

給食コンクール作品
1年A組 大橋千咲さんの献立です。テーマは「家族で食べたい料理」

給食コンクール作品
1年B組 西島千遥さんの献立です。テーマは「冬野菜の料理」

給食コンクール作品
1年A組 入江香凜さんの献立です。テーマは「家族みんなが喜ぶ料理」

給食コンクール作品
1年B組　三浦菜々夏さんの献立です。テーマは「冬に食べたい温かい給食」原案では豆乳パンですが、給食ではフランスパンになります。

ザンギとは、北海道で親しまれている「鶏の唐揚げ」のことで、下味をしっかりと付けているのが特徴です。
石狩汁の鮭は一度焼いて臭みを消しています。

さいたま市で採れたくわいを使います。芽も使用しています。おせち料理にも食材として使われています。

フライドチキン・パパロア・パンナコッタは給食室の手作りです。お楽しみに！