

12月分中学校給食献立予定表(東側)

2026年

上尾市教育委員会
上尾市立中学校給食共同調理場

日	曜	献立名 主食 牛乳	献立名 おかず(主菜・副菜)	材料名 主に体の組織を作る食品群 (1群)たんぱく質	材料名 主に体の組織を作る食品群 (2群)無機質	材料名 主に体の調子を整える食品群 (3群)カロテン	材料名 主に体の調子を整える食品群 (4群)ビタミンC	材料名 主にエネルギーとなる食品群 (5群)炭水化物	材料名 主にエネルギーとなる食品群 (6群)脂質	材料名 調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	ハンバーグおろしソース ◎ 筑前煮 ◎ みそ汁	豚肉 豆腐 鶏肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 豆苗	玉ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう 干ししいたけ れんこん しめじ	米 パン粉 でん粉 砂糖	サラダ油	厚削り節 酒 本みりん しょうゆ 塩 こしょう ナツメグ ポークブイヨン	808	34.2
2	水	◎ ロールパン ◎ 牛乳	いかの変わりソースかけ ◎ もやしの炒め物 ◎ キャベツとウインナーのスープ	いかでん粉付き 豚肉 ウインナー	牛乳	人参 にら	玉ねぎ もやし 根生姜 キャベツ	ロールパン 砂糖	サラダ油	塩 こしょう しょうゆ パプリカ 辛子 酢 鶏ガラ	852	29.5
3	木	◎ 白飯 ◎ 牛乳	カレー ◎ 海藻サラダ ◎ 福神漬	豚肉	牛乳 チーズ 海藻ミックス	人参	にんにく 根生姜 玉ねぎ 炒め玉ねぎ すりおろしりんご 野菜入りこんにゃく 福神漬	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油 ごま	酢 しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう チキンブイヨン ポークブイヨン 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース チャツネ ベーリーフ	847	30.7
4	金	◎ コッペパン ◎ ビーンズチョコ ◎ 牛乳	魚のマヨネーズ焼き ◎ 青菜とチキンの炒め物 ◎ トックのスープ	サワラ 鶏肉 豚肉	牛乳	こまつな 人参 水菜	レモン果汁 玉ねぎ	コッペパン トック ビーンズチョコ	マヨネーズ サラダ油	塩麹 塩 こしょう チキンブイヨン しょうゆ	911	34.1
7	月	◎ 白飯 ◎ 牛乳	春巻 ◎ 肉じゃが ◎ みそ汁	春巻 豚肉 鶏卵 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 にら	玉ねぎ しらたき えだまめ	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油	酒 本みりん しょうゆ 厚削り節	897	29.5
8	火	◎ メロンパン ◎ 牛乳	マカロニグラタン ◎ ブロッコリーとコーンのソテー ◎ 白菜とベーコンのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	ブロッコリー 人参	玉ねぎ しめじ ホールコーン 白菜 根生姜	メロンパン マカロニ	サラダ油 バター	鶏ガラ 塩 こしょう ベシャメルソース 白ワイン	866	32.8
9	水	◎ 白飯 ◎ 牛乳	鶏肉のみそだれかけ ◎ 高菜の油炒め ◎ けんちん汁	鶏肉 赤みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 高菜漬	干ししいたけ こんにゃく 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 でん粉 里芋	サラダ油	しょうゆ 本みりん 厚削り節 塩	808	32.7
10	木	◎ はちみつパン ◎ 牛乳	魚のマリネ ◎ もやしと挽肉のソテー ◎ 江戸菜のスープ	モウカザメ澱粉付き 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 水菜 江戸菜	レモン果汁 玉ねぎ もやし 根生姜	はちみつパン 砂糖	サラダ油	塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラ 酢 白ワイン	757	34.8
11	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	大根と豚肉の煮物 ◎ みそ汁 ◎ みかんゼリー	豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参	こんにゃく 大根 根生姜 キャベツ 玉ねぎ みかんジュース	米 砂糖	サラダ油	しょうゆ 本みりん 酒 アガー	778	29.1
14	月	◎ 黒パン ◎ 牛乳	照り焼きポーク ◎ ほうれん草とツナのソテー ◎ 卵スープ	豚肉 まぐろ油漬 鶏卵	牛乳	ほうれん草 人参 にら	えのきたけ 長ねぎ 根生姜	黒パン でん粉 砂糖	サラダ油	しょうゆ 本みりん 酒 鶏ガラ 塩 こしょう	818	33.6
15	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	肉そぼろ ◎ ブロッコリーのサラダ ◎ スコッチブロス チョコレートマフィン	豚肉 鶏肉 白みそ 鶏卵	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	玉ねぎ 大根	米 砂糖 でん粉 大麦 白いんげん豆 小麦粉 チョコレート	サラダ油 バター ココア	酒 しょうゆ ベーキングパウダー チキンブイヨン 塩 こしょう 酢	913	27.1
16	水	◎ ゆでうどん ◎ 牛乳	豆腐ナゲット ◎ 昆布入りつけうどん ◎ いかといんげんの炒め物	豆腐 鶏肉 鶏卵 豚肉 イカ	牛乳 こんぶ	人参 さやいんげん	長ねぎ 根生姜 ごぼう 干ししいたけ	ゆでうどん 長芋 でん粉	サラダ油	オイスターソース 酒 しょうゆ 厚削り節 本みりん 塩	748	32.9
17	木	◎ 白飯 ◎ 牛乳	アジのごまだれかけ ◎ 江戸菜と豚肉の炒め物 ◎ みそ汁	アジでん粉付き 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	江戸菜 人参 かぼちゃ	しめじ 玉ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま	本みりん 酢 しょうゆ 塩麹 塩 こしょう	781	29.8
18	金	◎ ロールコッペ ◎ 牛乳	ポトフ ◎ チンゲン菜ともやしのサラダ ◎ りんご	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ セロリ キャベツ もやし りんご	ロールコッペ じゃがいも 砂糖	サラダ油	ベーリーフ チキンブイヨン 塩 こしょう 酢 しょうゆ 辛子	826	30.0
21	月	◎ 白飯 ◎ 牛乳	メンチカツ ◎ 切り干し大根の中華炒め ◎ みそ汁 ◎ クラスソース	豚肉 鶏卵 鶏肉 油揚げ 白みそ	牛乳 わかめ 煮干し粉	人参 にら	玉ねぎ 根生姜 切り干し大根 白菜	米 パン粉 小麦粉	サラダ油 ごま油	塩 こしょう ナツメグ 中濃ソース 本みりん しょうゆ オイスターソース	848	29.2
22	火	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	アリゾナチキン ◎ 粉ふき芋 ◎ キャベツのクリームスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ	ツイストパン 砂糖 じゃがいも 米粉	サラダ油	塩 こしょう しょうゆ ケチャップ 赤ワイン 中濃ソース チキンブイヨン	824	35.1
給食回数				16回				今月の平均摂取栄養量			830	31.6
								食事摂取基準			830	27～42

◎は、自校調理場(サテライトキッチン)で納品及び調理するものです。
※海産物(わかめ・こんぶ・ひじき)はエビやカニが混ざっていることがあります。
都合により献立の変更がある場合があります。
※ 江戸菜とは小松菜の一種です。

３学期を元気にむかえましょう！！

空気が乾燥するこの時期は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすいです。
体調を崩すことがないように気をつけましょう。



外出後や食事前は手洗いうがいをしましょう。



野菜や果物でビタミンA・Cをとり、体の抵抗力を高めましょう。



夜更かしせず、しっかり休みましょう。