



12月分中学校給食献立予定表(東側)



上尾市教育委員会
上尾市立中学校給食共同調理場

2025年

日	曜	献立名		材 料 名							エネルギー	たんぱく質
		主食 牛乳	おかず (主菜・副菜)	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		調味料	kcal	g
				(1群)たんぱく質	(2群)無機質	(3群)カロテン	(4群)ビタミンC	(5群)炭水化物	(6群)脂質			
1	月	◎ 黒パン ◎ 牛乳	鶏肉の唐揚げ ◎ もやしの炒め物 ◎ 白菜スープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 にら	にんにく 根生姜 もやし 玉ねぎ 白菜	黒パン でん粉 小麦粉	サラダ油	鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ 酒	845	31.8
2	火	白飯 ◎ 牛乳	大根と豚肉の煮物 ◎ みそ汁	豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	水菜	大根 こんにゃく 根生姜 玉ねぎ	米 砂糖 さつま芋	サラダ油	しょうゆ 本みりん 酒	767	29.3
3	水	◎ 中華めん ◎ 牛乳	◎ しょうゆラーメン 豆腐ナゲット ◎ ごぼうサラダ ◎ クラストレッシング	豚肉 焼き豚 豆腐 鶏肉 鶏卵	牛乳	人参 ほうれん草	根生姜 にんにく 長ねぎ ごぼう	中華めん 長芋 でん粉	サラダ油 和風クリームドレッシング	しょうゆ 塩 チキンブイオン こしょう	811	33.8
4	木	白飯 ◎ 牛乳	鯖の照り焼き ◎ 肉じゃが ◎ みそ汁	サワラ 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 こまつな	玉ねぎ しらたき えだまめ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも ふ	サラダ油	しょうゆ 本みりん 酒 厚削り節	788	33.8
5	金	◎ 食パン ◎ りんごジャム ◎ 牛乳	ヤンニョムポーク ◎ ブロッコリーのサラダ ◎ キャベツの クリームスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ	食パン でん粉 砂糖 米粉 りんごジャム	サラダ油	コチジャン ケチャップ 酒 本みりん 酢 しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン	880	36.5
8	月	白飯 ◎ 牛乳	焼き魚 ◎ 青菜と豚肉の炒め物 ◎ みそ汁	サバ 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	江戸菜 人参	大根 長ねぎ えのきたけ	米	サラダ油	塩麹 塩 こしょう	816	28.4
9	火	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	チキンカツ ◎ ゆでキャベツ ◎ ニョッキのトマトスープ ◎ クラスソース	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ホールトマト トマトピューレー	キャベツ 玉ねぎ ホールコーン	子どもパン 小麦粉 パン粉 ポテトニョッキ	サラダ油	塩 こしょう チキンブイオン 中濃ソース	912	40.1
10	水	白飯 ◎ 牛乳	魚のマヨネーズ焼き ◎ いんげんのそぼろ煮 ◎ みそ汁	メルルーサ 豚肉 高野豆腐 白みそ	牛乳 煮干し粉	さやいんげん 水菜	レモン果汁 玉ねぎ 根生姜	米 砂糖 でん粉	サラダ油 マヨネーズ	こしょう しょうゆ 酒	813	32.2
11	木	◎ 黒パン ◎ 牛乳	いかのマリネ ◎ ブロッコリーと ウインナーの炒め物 ◎ もやしのスープ	いかでん粉付き ウインナー 豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー にら	レモン果汁 玉ねぎ もやし 根生姜	黒パン 砂糖	サラダ油 バター	鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ 酢 白ワイン	777	29.7
12	金	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	カレー粉 ケチャップ チキンブイオン こしょう ポークブイオン 赤ワイン ウスターソース チャツネ 中濃ソース ベーリーフ 塩 しょうゆ 酢 辛子	872	30.5
15	月	◎ バターコッペ ◎ 牛乳	アジのトマトソースかけ ◎ キャベツのサラダ ◎ せん切り野菜と いものスープ	アジでん粉付き 鶏肉	牛乳	ホールトマト 人参 にら	玉ねぎ にんにく キャベツ 根生姜	バターコッペ 砂糖 じゃがいも	サラダ油 オリーブ油	白ワイン ケチャップ 塩 鶏ガラ こしょう しょうゆ 酢 辛子	850	32.9
16	火	チキンピラフ ◎ 牛乳	◎ 人参しりしり ◎ 白菜と豚肉のスープ チョコカップケーキ	鶏肉 鶏卵 まぐろ油漬 豚肉	牛乳	人参	ホールコーン 玉ねぎ もやし 白菜 根生姜	米 麴甘酒 砂糖 小麦粉 チョコレート	サラダ油 バター	塩 チキンブイオン 白ワイン こしょう ベーキングパウダー しょうゆ 鶏ガラ	805	27.1
17	水	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	ケーニヒスベルガー クロブセ(ドイツ料理) ◎ チンゲン菜のサラダ	肉団子 白みそ	牛乳 チーズ	人参 バセリ チンゲン菜	玉ねぎ レモン果汁 野菜入りこんにゃく	ツイストパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	チキンブイオン こしょう 塩 しょうゆ 酢	893	28.9
18	木	白飯 ◎ 牛乳	鶏肉のピリ辛焼き ◎ きんぴらごぼう ◎ みそ汁	鶏肉 油揚げ 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 かぼちゃ	根生姜 ごぼう 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	しょうゆ 豆板醤 酒 本みりん	816	30.2
19	金	◎ コッペパン ◎ 牛乳	ポテトロquette ◎ シャキシャキサラダ ◎ ABCスープ ◎ クラスソース	豚肉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にら 人参 水菜	玉ねぎ もやし キャベツ	コッペパン ポテトサラダベース ポテトパウダー 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ	サラダ油	塩 酢 しょうゆ 辛子 チキンブイオン こしょう 中濃ソース	852	27.8
22	月	白飯 ◎ 牛乳	棒ぎょうざ ◎ 春雨のオイスター炒め ◎ 豆腐と卵のスープ	棒ぎょうざ 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳	人参 水菜 こまつな	干しいたけ 根生姜 長ねぎ	米 春雨 でん粉	サラダ油	鶏ガラ 塩 酒 こしょう オイスターソース しょうゆ	799	27.0
給食回数						16回		今月の平均摂取栄養量			831	31.3
								食事摂取基準			830	27～42

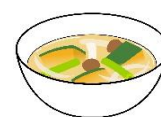
◎は、自校調理場(サテライトキッチン)で納品及び調理するものです。
※海産物(わかめ・こんぶ・ひじき)はエビやカニが混ざっていることがあります。

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。

※大阪・関西万博に合わせて世界の料理を実施しています。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が一番短く夜が一番長い日になります。この日を境に少しずつ昼の時間が長くなっていくことから、「一陽来復(冬が終わり、春になること)」とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていました。そのため、冬至の日には、ゆず湯に入って身を清め、邪気を払い小豆や「ん」の付く食べ物を食べて「運」を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれたのとされています。



給食では、18日に「かぼちゃのみそ汁」が出ます。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)



冬至にかぼちゃを食べるのは、
南京とも呼ばれるかぼちゃは、「運」を呼び込むだけでなく、新鮮な野菜が少なくなる冬の時期に、ビタミンや食物繊維などの栄養を補給することができる貴重な食品だからです。風邪などの病気を予防して、冬を元気に過ごせるように願い