



# 令和 4 年 12 月 学校給食献立表 (中学校)



東松山市教育委員会

日 曜	献立名 主食 飲み物 おかず	アレルゲン一覧				栄 養 量	
		乳、小麦 えび、かに、そば 鶏卵	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	ごはん 牛乳 雪室じゃが芋コロッケ(ソース) 野菜炒め ごまキムチ汁	乳 小麦 (小麦) コムギ	ごはん ゆきむらじやがいもコロッケ* あぶら ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とろろ みそ	キャベツ にんじん もやし ビーマン にんにく ねぎ にんじん だいこん じゃがいも じゃがいも キムチ	830	26.0
2 金	コッパパンズライス 揚げそば 牛乳 ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) 焼きプリンタルト	小麦 乳 小麦 乳 卵 乳 小麦	コッパパンズライス むしちゅうがめん あぶら コーンドレッシング やきプリンタルト	ぶたにく ぶたレバー あおりのり ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン キャベツ	902	30.5
5 月	ごはん 牛乳 鯛の塩焼き 筑前煮 大根のみそ汁	乳 コムギ	ごはん あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう さばのしおやき とりにく とろろ あぶらあげ わかめ みそ	ほうれん草 じゃがいも じゃがいも じゃがいも だいこん ごまつな たまねぎ ねぎ	802	28.8
6 火	牛乳 野菜スープ	小麦 乳 乳 コムギ	むぎごはん じゃがいも あぶら パン あぶら	ぶたにく ぶたレバー だいず かつお ぎゅうにゅう ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ごまつな	845	30.0
7 水	しょうゆラーメン(ホット中華) コーヒートピザ タコちゃん揚げ ナムル(ドレッシング) Caウエハース	コムギ (小麦) 乳 小麦 (コムギ) 卵 乳 小麦	ホットちゅうがめん あぶら きびざとう ごまあぶら タコがたたこやき あぶら かんこくナムルドレッシング カルシウムウエハース	やきぶた ぶたにく なると わかめ ぎゅうにゅう	しょうが じゃがいも じゃがいも じゃがいも にんじん	773	29.0
8 木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 小えびの唐揚げ	乳 コムギ 小麦 えび	ごはん さとう あぶら ごまあぶら だんご あぶら	ぎゅうにゅう とろろ ぶたにく みそ ごえびのからあげ		835	33.4
9 金	揚げパン クロワッサン 牛乳 ミネストローネ さくさくサラダ(ドレッシング)	小麦 乳 小麦 乳 乳 小麦 (コムギ)	コッパパン さとう あぶら クロワッサン じゃがいも シェルマカニ オリーブオイル ごま たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ にんじん きゅうり キャベツ れんこん えだまめ	760	25.3
12 月	茶飯 牛乳 おでん 胡麻和え(ドレッシング) アーモンド小魚	コムギ 乳 卵 小麦 (コムギ) コムギ	ちゃめし じゃがいも きびざとう ごま ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく かつお かつお かつお かつお アーモンドごまかな	ごんにゃく だいこん にんじん ほうれん草 はくさい にんじん	786	30.0
13 火	ごはん 牛乳 ぶりのにんにくバター醤油(2コ) 糸こんにゃくの煮物 みぞれ汁	乳 乳 コムギ コムギ コムギ	ごはん あぶら きびざとう バター さとう ごまあぶら だんご あぶら	ぎゅうにゅう ぶらたつたあげ ぶたにく とりにく	レモン にんにく にんじん たまねぎ にんにく ビーマン にんじん じゃがいも じゃがいも じゃがいも ごまつな	827	29.0
14 水	五目うどん(地粉うどん) 牛乳 揚げじゃがのそぼろ和え りんご	コムギ (小麦) 乳 コムギ	じごうどん ごまあぶら きびざとう じゃがいも あぶら きびざとう だんご	ぶたにく こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく	ほしひたけ にんじん だいこん ねぎ ほうれん草 しょうが りんご	812	26.1
15 木	焼き肉丼(ごはん) 牛乳 芋煮	コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら きびざとう ごまあぶら ごま だんご あぶら さといも	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく とろろ みそ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ じゃがいも ビーマン ごま じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも ごま じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	807	31.9
16 金	冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 南瓜のサラダ(マヨネーズ)	小麦 乳 乳 (卵)	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう マヨネーズ	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう かつお かつお ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ キャベツ えだまめ	899	27.3
19 日	ごはん 牛乳 焼きつくね(3コ) 打ち豆と昆布の煮物 ごぼう	乳 小麦 コムギ 小麦	ごはん さとう だんご あぶら さとう さといも まめふ	ぎゅうにゅう しるごまつくね ぶたにく うちまめ こんぶ あぶらあげ ほしひたけ	にんじん こんにゃく ほしひたけ にんじん きくらげ しょうが	797	29.8
20 火	ごはん 彩の国納豆 牛乳 鯛の野菜あんかけ どさんこ汁	コムギ 乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら ごまあぶら きびざとう だんご じゃがいも あぶら	さいのくになつとろ ぎゅうにゅう たらだんごつき とろろ みそ	にんにく しょうが たまねぎ もやし ビーマン にんじん にんにく もやし にんじん たまねぎ コーン ねぎ	784	30.4
21 水	カレーピラフドリア風 「ドライカレー」 ホワイトソース 牛乳 フライドチキン カラフルサラダ(ドレッシング) クリスマスケーキ	小麦 乳 乳 小麦 卵 乳 小麦	ドライカレー バター あぶら かんごつドレッシング メリソンドール	とりにく かつお ぎゅうにゅう かつお かつお ぎゅうにゅう フライドチキン	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり コーン あがびん	997	35.9
計 15 回		コムギは 産地由来 です。	<b>※はしは毎日持っていくましょう</b> ※材料入荷の都合により献立の変更があります		平均栄養量	830	29.6

※ アレルゲン表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき7大アレルゲンのみを表記したものです。コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。

※ 中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合があります。交差のないよう注意して調理しておりますが同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。

※ 主食用では、次の食材を含む製品を製造しています。  
・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。  
・麺製造工場では、そば・卵を含む製品を製造しています。  
・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。

※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。  
ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(電話0493-22-074)までお問い合わせください。

~12月の行事食~

19日 福島県郷土料理  
21日 クリスマス献立

食材産地

**今年冬至は12月22日です**

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。冬至をすぎると、これまで短くなっていった日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられていました。この日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

**もうすぐ冬休み**

一年の節目を迎える冬休みには、日本に古くから伝わる年末年始の行事食があります。年越しそばや、おせち料理、お雑煮など家族と一緒に作ってみたいですね。