
















12月分 学校給食予定献立表

令和7年度

朝霞市学校給食センター

特定 原材料 除去献立	日	曜	器具	こんだて名					こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価	
				はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	牛乳		お か ず		小学校	中学校
						小 学 校	中 学 校			エネルギー(kcal)	
						たんぱく質(g)					
★	1	月			ごはん	○	○	わかめスープ	とり肉、 <b>はくさい</b> 、にんじん、ながねぎ、ねしょうが、わかめ、ごま油、いりごま、とりガラ、しょうゆ、こしょう、塩	661	753
								あつあげとだいこんの オイスターソースに	ぶた肉、厚揚げ、だいこん、チンゲンサイ、 <b>しいたけ</b> 、にんにく、ねしょうが、米油、オイスターソース、しょうゆ、三温糖、みりん、でん粉		
								れんこんのからあげ	れんこん、でん粉、米油、こしょう、塩		
	2	火	 	 	しよくパン	○	○	せんぎりやさいのスープ	ぶた肉、米油、ごぼう、だいこん、にんじん、もやし、パセリ、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	602	743
								ケバブチキン	とり肉、塩、こしょう、にんにく、パプリカ、クミンパウダー、白ワイン、オリーブ油		
								小学校：ベーコンともやしの ソテー	ベーコン、にんじん、もやし、米油、こしょう、塩、しょうゆ		
								中学校：ハムともやしのサラダ	ロースハム、にんじん、もやし、きゅうり、米油、こしょう、塩、穀物酢、しょうゆ、砂糖		
								しよくパン	小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
								さとうあげパン	<b>朝霞第九小学校</b> ツイストパン(小麦粉、イースト、イーストフード、食塩、砂糖、ショートニング)、砂糖、米油		
								いちごジャム	いちご、砂糖、水あめ、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料(クエン酸)		
★	3	水			ごはん	○	○	とんじる	ぶた肉、とうふ、ごぼう、だいこん、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、ながねぎ、かつお節、みそ、みりん、米油、しょうゆ	700	830
								さばのぶなかぼし	さば、塩、しょうゆ		
								ほそぎりこんぶのいために	ぶた肉、こんぶ、さつま揚げ、にんじん、糸こんにゃく、ごま油、三温糖、しょうゆ、塩、いりごま		
	4	木	 		クロワッサン	○	○	ブロッコリーのペペロンチーノ	スパゲッティ、フランクフルト、ベーコン、にんにく、ブロッコリー、たまねぎ、エリンギ、えのきたけ、しめじ、オリーブ油、チキンブイヨン、白ワイン、しょうゆ、一味唐辛子、こしょう、塩	609	796
								てりやきチキン	とり肉、塩、酒、しょうゆ、みりん、三温糖、でん粉		
								みかん	みかん		
								クロワッサン	小麦粉、乳等を主要原料とする食品、砂糖、食塩、マーガリン、折込油脂、ビタミンC、イースト、米こうじ		
	5	金			わかめごはん	○	○	とりじる	とり肉、とうふ、こんにゃく、ごぼう、しめじ、葉ねぎ、米油、しょうゆ、酒、みりん、塩、かつお節	662	753
								小学校：ちくわのいそべあげ	焼きちくわ、小麦粉、青のり、塩、米油		
								中学校：ささかまぼこの いそべあげ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、塩、米油		
								だいこんのそぼろに	ぶた肉、だいこん、にんじん、さやいんげん、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、でん粉、かつお節		
								わかめごはん	米、わかめ、砂糖、塩、酵母エキス		
★	8	月			ごはん	○	○	ごじる	とり肉、にんじん、さといも、えどな、 <b>しいたけ</b> 、ながねぎ、大豆、米油、かつお節、みそ、しょうゆ	674	766
								ぶりのてりやき	ぶり、塩、酒、ねしょうが、しょうゆ、みりん、三温糖、でん粉		
								ぼっかけ	厚揚げ、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、かまぼこ、ながねぎ、かつお節、米油、三温糖、酒、しょうゆ、塩		
	9	火	 		コッペパン スライス	○	○	ふゆやさいのこめシチュー	とり肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、 <b>はくさい</b> 、ほうれんそう、米粉、米油、粉チーズ、牛乳、こしょう、チキンブイヨン、塩	657	816
								レバーフランクフルトの ソースがけ	レバーフランクフルト(豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料)、トマト、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、粒入りマスタード、でん粉		
								コーンソテー	とうもろこし、オリーブ油、こしょう、塩、しょうゆ		
								コッペパンスライス	小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、イースト、塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
	10	水			ごはん	○	○	めったじる	ぶた肉、だいこん、さつまいも、にんじん、こんにゃく、ながねぎ、煮干し、みそ、しょうゆ	716	827
								ハンバーグのおろしソース がけ	ハンバーグ(とり肉、たまねぎ、豚脂、ぶた肉、粒状植物性たん白、砂糖、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、香辛料、にんにくペースト、小麦不使用しょうゆ、しょうがペースト、加工でん粉、炭酸カルシウム、セルロース、ピロリン酸第二鉄)だいこん、ゆず果汁、しょうゆ、みりん、三温糖		
								ひじきのいりに	油揚げ、大豆、生ちくわ、ひじき、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩		

食品の体内でのおもなはたらきは赤・黄・緑のグループに分けられます。バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。			小：小学校	中：中学校
おもに体をつくるはたらき（赤）		おもに熱や力のもとになるはたらき（黄）	おもに体の調子を整えるはたらき（緑）	
たんぱく質・無機質など		炭水化物・しぼうなど	ビタミン・無機質など	
・体をつくる	肉・魚・小魚・豆腐	・元気に運動ができる	ごはん・パン・麺	緑黄色野菜
・筋肉をつくる	豆類・乳製品・卵	いも類・油	・かぜをひきにくい	淡色野菜・果物
			・おなかの調子がよい	

朝霞市では、地元の農家の方々の協力で学校給食に地元の野菜を使っています。

今月の地場野菜は、**はくさい**、**しいたけ**です。（太字で表示）

【多文化共生推進事業】児童生徒の多文化共生意識を養うため、外国の料理を提供します。

今月のテーマ 「冬野菜を食べよう」 ふるさとめぐり「北陸地方」

- 2日(火) ケバブチキン（多文化共生：トルコ）
- 4日(木) ブロッコリーのペペロンチーノ（旬）、みかん（旬）
- 5日(金) とり汁（新潟県）、大根のそぼろ煮（旬）
- 8日(月) ぼっかけ（福井県）
- 9日(火) 冬野菜の米粉シチュー（旬）
- 10日(水) めった汁（石川県）
- 12日(金) りんご（旬）
- 15日(月) 金沢カレー、ヒレカツ、ポイルキャベツ（石川県）
- 16日(火) 白菜の中華スープ、みかん（旬）
- 17日(水) かぼちゃの団子汁、豚肉のゆず風味揚げ（22日の冬至）
- 18日(木) 富山ブラック風ラーメン（富山県）
- 19日(金) 米粉のクリスマスケーキ（クリスマス）、ツナとブロッコリーのソテー（旬）、ツナとブロッコリーのサラダ（旬）



Instagramで毎日の給食の写真をアップしています。ぜひご覧ください！



★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★こまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

★適度に体を動かす

白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご

