

12月分予定献立表(Aコース)

(給食回数18回)



令和7年度

久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生
1日 (月)	ごはん	牛乳	ユーリンチー	とり肉	牛乳		長ねぎ、生姜	ごはん、さとう、 でん粉	油、ごま油	601	772
			キャベツのオイスターソース炒め	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ	でん粉	油		
			春雨スープ	なると		にんじん、小松菜	とうもろこし、長ねぎ	春雨	ごま油		
2日 (火)	はちみつパン 世界の 味めぐり献立 (フラジール)	牛乳	フランクフルト	フランクフルト	牛乳			はちみつパン		627	789
			ブロッコリーのサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング)			ブロッコリー	きゅうり、キャベツ		ドレッシング		
			フェイジョアード	ぶた肉、ひよこ豆、 赤いんげん豆、大豆		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく		オリーブオイル		
3日 (水)	中華めん	牛乳	にらまんじゅう	とり肉、ぶた肉	牛乳	にら	キャベツ、にんにく、 生姜	中華めん、でん粉、 小麦粉	油	717	862
			切干大根のソース炒め	とり肉、ちくわ、 かつお節		にんじん	切干大根、もやし		油		
			みそバターコーンラーメン	ぶた肉、みそ		にんじん	キャベツ、玉ねぎ、 とうもろこし、生姜、にんにく		油、バター		
			はちみつレモンゼリー					ゼリー			
4日 (木)	ごはん	牛乳	さわらの南蛮漬け	さわら	牛乳		玉ねぎ、生姜	ごはん、でん粉、 さとう	油	616	799
			小松菜のおひたし			小松菜、にんじん	キャベツ				
			すきやき風煮	ぶた肉、 豆腐			しらたき、玉ねぎ、長ねぎ、 白菜	さとう			
5日 (金)	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮	いわし	牛乳		生姜	ごはん、さとう		549	712
			野菜のごま和え			ほうれん草、 にんじん	もやし	さとう	ごま		
			里芋とかぶのみそ汁	とり肉、 生揚げ、みそ	かたくちいわし	にんじん	かぶ、長ねぎ	さといも	油		
			のりふりかけ	かつお節	のり	抹茶		でん粉、さとう			
8日 (月)	ごはん	牛乳	ブルコギ	ぶた肉、みそ	牛乳		にんにく、生姜、玉ねぎ、 えのきたけ	ごはん、さとう	油	593	770
			パンサンスー風サラダ			にんじん	もやし、キャベツ	春雨、さとう	ごま油		
			白菜の中華スープ	とり肉、豆腐			白菜、長ねぎ		油、ごま油		
9日 (火)	こどもパン	牛乳	小>ハンバーグデミグラスソース がけ	ぶた肉、豆腐、 豆乳	牛乳		玉ねぎ、にんにく	こどもパン、 米粉パン粉、さとう	ノンエッグマヨネーズ、 油	650	760
			中>ハンバーグデミグラスソース がけ	ぶた肉、とり肉	牛乳		玉ねぎ	こどもパン、 でん粉、さとう	油		
			野菜と大豆のトマト煮	フランクフルト、 大豆		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	さとう	オリーブオイル		
			ジュリエンヌスープ			にんじん	大根、キャベツ		油		
			ラ・フランスゼリー					ゼリー			
10日 (水)	地粉うどん	牛乳	ししゃもフライ(ソース)	ししゃも	牛乳			地粉うどん、パン粉、 小麦粉	油	593	789
			れんこんととり肉の甘辛炒め	とり肉		にんじん	れんこん、しらたき	さとう	油、ごま油		
			冬野菜たっぷりうどん	ぶた肉、油揚げ		にんじん、 ほうれん草	大根、長ねぎ、生姜		ごま油		
11日 (木)	ごはん 教科関連献立 (地産地消)	牛乳	ぶたのから揚げねぎ塩だれ	ぶた肉	牛乳		にんにく、長ねぎ、レモン	ごはん、でん粉	油、ごま油	632	833
			ほうれん草の炒め物	とり肉		ほうれん草	玉ねぎ、とうもろこし		油		
			具だくさんみそ汁	生揚げ、みそ		にんじん	白菜、長ねぎ	さといも			
12日 (金)	ごはん リクエスト 献立	牛乳	いかナゲット	いか、たちうお	牛乳			ごはん、さとう、パン粉、 小麦粉、でん粉	油	627	792
			白菜と昆布の和え物		昆布	にんじん	白菜、もやし		ごま、ごま油		
			チキンカレー	とり肉	スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃがいも	油、カレールウ		
15日 (月)	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き	ぶり	牛乳			ごはん、さとう、 でん粉		555	722
			生揚げのみそ炒め	生揚げ、みそ		にんじん	白菜、生姜	さとう	油		
			わかめのお吸い物	とり肉、 かまぼこ	わかめ		長ねぎ、大根				
16日 (火)	ツイストパン	牛乳	ローストチキン	とり肉	牛乳		生姜	ツイストパン	オリーブオイル	696	833
			クリスマスサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー、とうもろこし		ドレッシング		
			米粉のクリームシチュー	ベーコン	牛乳、 スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃがいも、米粉	油		
			クリスマスケーキ					ケーキ			
17日 (水)	地粉うどん リクエスト 献立	牛乳	きなこ揚げパン	きな粉	牛乳			地粉うどん、 コッペパン、さとう	油	669	834
			かぶとちくわの和え物	ちくわ		小松菜	キャベツ、かぶ				
			田舎うどん	とり肉、 かまぼこ	わかめ	にんじん	長ねぎ、白菜	さとう			
18日 (木)	ごはん	牛乳	揚げしゅうまい	ぶた肉	牛乳		玉ねぎ、生姜	ごはん、でん粉、さとう、 パン粉、小麦粉	油	591	803
			ぶたキムチ炒め	ぶた肉		にら	生姜、白菜キムチ、 キャベツ、もやし、にんにく		ごま油		
			クッパ	とり肉	わかめ	にんじん	長ねぎ、にんにく		ごま油		

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量 (Kcal) たんぱく質 (g)		
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生	
19日 (金)	麦ごはん	牛乳	さばの和風あんかけ	さば	牛乳		えのきたけ、長ねぎ	麦ごはん、でん粉	ごま油	634	830	
			久喜市産野菜のトマトみそ煮	ぶた肉、鶏レバー、 かつお節、みそ		にんじん、 ブロッコリー、トマト		さとう	オリーブオイル			
			切干大根のぼかぼか汁	豆腐		にんじん、小松菜	切干大根、ごぼう、生姜	さといも				
22日 (月)	ごはん 行事食 (冬至)	牛乳	とり肉とかぼちゃの香味和え	とり肉	牛乳	かぼちゃ	ゆず	ごはん、さとう、 でん粉	油	605	786	
			寒天サラダ (塩中華ドレッシング)		寒天	にんじん、小松菜	もやし		ドレッシング			
			れんこんのすまし汁	ぶた肉、豆腐、 かまぼこ		にんじん	れんこん、大根、長ねぎ					
23日 (火)	ソフトめん	牛乳	青のりフライドポテト		牛乳、あおさ			ソフトめん、 じゃがいも	油	643	816	
			キャベツのサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	きゅうり、キャベツ、 とうもろこし		ドレッシング			
			ボロネーゼ	ぶた肉、大豆		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ	さとう	オリーブオイル			
24日 (水)	ごはん	牛乳	ボークチャップ	ぶた肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、さとう、 でん粉	油	621	805	
			かぼちゃサラダ			かぼちゃ、にんじん	枝豆		ノンエッグマヨネーズ			
			ガーリックスープ	とり肉		小松菜	白菜、玉ねぎ、にんにく	じゃがいも				
※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。								12月平均栄養摂取量		熱量 (kcal)	623	795
								たんぱく質 (g)		26.1	31.7	

小学校と中学校を対象に行ったアンケートで、リクエストが多かった献立です。※小学1年生を除く



◆◆◆ 冬至って何？ ◆◆◆

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



冬休みに入っ

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために、手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

みなさん、オウ！今月は世界の味めぐり献立です。

【フェイジョアーダ】

給食では、大豆やひよこ豆、豚肉を入れて、食べやすいようにトマトケチャップやコンソメを使った味つけにします。

～国連気候変動枠組条約
締約国会議(COP30)～

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣



**給食で出た野菜くずをたい肥にして育てた
お米を12月12日（金）の学校給食で提供します！**

●○学校給食の食材費高騰分の負担について○●

学校給食費は保護者の皆様にご負担していただいておりますが、令和4年8月以降、食材費の上昇分は市が負担しております。

今後も、保護者の皆様に新たな負担をしていただくことなく、学校給食の質を確保し、栄養バランスの取れた安全・安心でおいしい学校給食を提供します。

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由等により給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。

[こちらをクリック](#)