

12月分予定献立表(C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	いわしの生姜煮	いわし	牛乳		生姜	ごはん、さとう			
			野菜のごま和え			ほうれん草、 にんじん	もやし	さとう	ごま	549	712
			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	22.3	27.5
			のりふりかけ	かつお節	のり	抹茶		でん粉、さとう			
2日 (火)	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		
			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	601	772
			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	24.1	29.0
3日 (水)	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			
			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	627	789
			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	26.0	31.7
4日 (木)	ソフトめん	牛乳	青のリフライドポテト		牛乳、あおさ			ソフトめん、 じゃがいも	油		
			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	643	816
			ポロネーゼ	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	22.5	27.3
5日 (金)	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		
			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	591	803
			クツパ	とり肉	わかめ	にんじん	長ねぎ、にんにく		ごま油	27.4	35.3
8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			
			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	555	722
			わかめのお吸い物	とり肉、 かまぼこ	わかめ		長ねぎ、大根			26.6	32.7
9日 (火)	ごはん リクエスト 献立	牛乳	いかなゲット	いか、たちうお	牛乳			ごはん、さとう、パン粉、 小麦粉、でん粉	油		
			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	627	792
			👑 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	22.4	26.5
10日 (水)	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		
			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	650	760
			ジュリエヌスープ			にんじん	大根、キャベツ		油	26.6	27.2
			ラ・フランスゼリー					ゼリー			
11日 (木)	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		
			かぶとちくわの和え物	ちくわ		小松菜	キャベツ、かぶ			669	834
			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		26.4	32.0
12日 (金)	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		
			パンサンサー風サラダ			にんじん	もやし、キャベツ	春雨、さとう	ごま油	593	770
			白菜の中華スープ	とり肉、豆腐			白菜、長ねぎ		油、ごま油	26.0	32.1
15日 (月)	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		
			小松菜のおひたし			小松菜、にんじん	キャベツ			616	799
			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		27.6	34.1
16日 (火)	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		
			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	593	789
			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	25.7	33.3
17日 (水)	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		
			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	696	833
			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	32.0	35.8
			クリスマスケーキ					ケーキ			
18日 (木)	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		
			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	605	786
			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			23.7	28.9

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)	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	28.4	34.6
			はちみつレモンゼリー					ゼリー			
22日 (月)	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		27.8	34.4
23日 (火)	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		29.0	36.8
24日 (水)	ごはん	牛乳	ポークチャップ	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		26.1	31.8
※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。								12月平均栄養摂取量	熱量 (kcal)	623	795
※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。									たんぱく質 (g)	26.1	31.7

※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。

※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。

※「中>〇〇」は、中学校のみ提供の献立になります。



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



給食だより



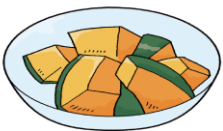
12月の目標
「産地を応援しよう」



今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが一段と増して、気温の変化についていけず、体調をくずしてしまう人や、かぜをひいてしまう人が増える時季です。毎日、好きさらいなくしっかり食事をして、早めに寝ましょう。十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

◆◆◆ 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。



世界の味めぐり献立

12月のテーマ「ブラジル」

みなさん、オラ！今月は世界の味めぐり献立です。

今月は、国連気候変動枠組条約締約国会議（COP30）が開催されるブラジルの料理を提供します！

【フェイジョアダ】

黒いんげん豆や野菜、豚肉、牛肉などをにんにくや塩でじっくり煮込んだ料理です。

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。

～給食を食べて、ブラジルの味を楽しみましょう！～

～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！



久喜市内で栽培しています！

●○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。

全国的な米の価格高騰により、学校給食の米飯価格も引き上げられたため、このたび令和7年11月から更なる物価高騰に伴う食材費の上昇分について、引き続き市が負担することとしました。

今後、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。

【1食あたりの負担額】

	保護者負担額 (学校給食費)	市の負担額		1食あたり単価
		R7.10月まで	R7.11月以降の 新たな負担額	
小学校	243円	74円	5円	322円
中学校	295円	95円	8円	398円

- ・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。

給食の情報を
公開しています！

こちらをクリック