12月分予定献立表（Cコース）

（給食回数18回）



令和8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（火）	麦ごはん 地場産農産物使用献立	牛乳	とり肉のピリ辛ねぎソース	とり肉	牛乳		長ねぎ、にんにく、生姜	麦ごはん、さとう、でん粉	ごま油、ごま		
			久喜市産野菜のトマトみそ煮	ぶた肉、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	629	820
			切干大根のぽかぽか汁	豆腐		にんじん、小松菜	切干大根、ごぼう、生姜	里芋		32.5	39.1
2日（水）	こどもパン	牛乳	小＞ハンバーグバーベキューソースがけ	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、オリーブオイル		
			中＞ハンバーグバーベキューソースがけ	ぶた肉、とり肉	牛乳		玉ねぎ、にんにく	こどもパン、でん粉、さとう	油、オリーブオイル		
			フレンチサラダ				キャベツ、大根、きゅうり、とうもろこし		ドレッシング	646	747
			オニオンスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ		油	30.2	31.4
			ヨーグルト		ヨーグルト						
3日（木）	中華めん	牛乳	ショーロンポー	ぶた肉、とり肉、大豆	牛乳		玉ねぎ、キャベツ	中華めん、でん粉、小麦粉、さとう	ごま油		
			チャオチンツァイ	とり肉、生揚げ		チンゲン菜	もやし、にんにく		油	620	758
			とんこつラーメン	ぶた肉、なると、みそ		にんじん、小松菜	にんにく、生姜、長ねぎ		油	29.5	35.4
4日（金）	ごはん	牛乳	たらのチリソースがけ	すけそうだら	牛乳		長ねぎ、にんにく、生姜	ごはん、さとう、でん粉	油		
			春雨サラダ			にんじん	もやし、キャベツ	はるさめ、さとう	ごま油	603	767
			クッパ	とり肉	わかめ	にんじん	長ねぎ、にんにく		ごま油	26.7	32.0
			いちごとみかんのゼリー					ゼリー			
7日（月）	ごはん 受験生応援献立	牛乳	さばの西京焼き	さば、みそ	牛乳			ごはん、さとう			
			野菜のごま和え			小松菜、にんじん	もやし	さとう	ごま	614	781
			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			27.8	33.1
			納豆	納豆							
8日（火）	ごはん 調理コンクール受賞献立	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		
			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	649	854
			具だくさんみそ汁	生揚げ、みそ		にんじん	白菜、長ねぎ	里芋		29.8	37.8
9日（水）	黒パン 食べて学べる献立（国語）	牛乳	シャシリク	とり肉	牛乳		にんにく、レモン	黒パン	オリーブオイル		
			オリヴィエサラダ（ノンエッグマヨネーズ）			にんじん	きゅうり	じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ	601	732
			かぶのスープ			にんじん	かぶ、玉ねぎ、キャベツ			25.7	30.0
			いちごジャム					ジャム			
10日（木）	ソフトめん	牛乳	フライビーンズ	大豆	牛乳、あおさ		枝豆	ソフトめん、でん粉	油		
			キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ、とうもろこし	さとう	油	684	858
			ミートソース	ぶた肉		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ	さとう	油、ハヤシフレーク	26.2	32.1
11日（金）	ごはん	牛乳	ぶりのしょうゆこうじ焼き	ぶり	牛乳			ごはん			
			とりごぼう炒め	とり肉		にんじん	生姜、ごぼう、玉ねぎ、枝豆	さとう	油	593	765
			里芋のみそ汁	豆腐、みそ			大根、白菜、長ねぎ	里芋		28.1	34.5
			わかめふりかけ	かつお節	わかめ、のり	緑茶		でん粉、さとう			
14日（月）	ごはん	牛乳	いかナゲット	いか、たちうお、大豆	牛乳			ごはん、さとう、パン粉、小麦粉、でん粉	油		
			かぶの和え物			小松菜、にんじん	キャベツ、かぶ			616	781
			冬野菜カレー	とり肉		ほうれん草、にんじん、トマト	白菜、にんにく	じゃがいも	油、カレールウ	20.5	24.4
15日（火）	ごはん	牛乳	かれいの南蛮漬け	かれい	牛乳		玉ねぎ	ごはん、さとう、でん粉	油		
			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	578	747
			けんちん汁	油揚げ、豆腐	かたくちいわし	にんじん	ごぼう、大根、白菜、こんにゃく、長ねぎ		油	28.5	34.8
16日（水）	ロールパン（コッペ型）	牛乳	コロッケ（ソース）		牛乳	にんじん、いんげん	玉ねぎ、とうもろこし	ロールパン(コッペ型)、じゃがいも、パン粉、小麦粉、でん粉、さとう	油		
			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	696	870
			ほうれん草のクリームスープ	とり肉	牛乳、スキムミルク	にんじん、ほうれん草	玉ねぎ	米粉	油	23.2	28.0
17日（木）	地粉うどん	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		
			ちくわのぽん酢炒め	ちくわ		小松菜	キャベツ、もやし		油	748	928
			肉みそうどん	ぶた肉、大豆、みそ		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	さとう、でん粉	油	27.7	34.3

日付(曜日)	献立 主食	飲物	おかず	血・肉・骨となるもの(あか) 1群	2群	体の調子を整えるもの(みどり) 3群	4群	熱や力となるもの(きいろ) 5群	6群	熱量(Kcal) たんぱく質(g) 小学生	中学生
18日(金)	ごはん	牛乳	プルコギ	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		
			冬野菜のぽかぽかサラダ	とり肉		にんじん、ほうれん草	れんこん、大根	でん粉	ごま、ごま油	594	769
			キムチのピリ辛みそ汁	生揚げ、みそ		にんじん	白菜、白菜キムチ	じゃがいも	ごま油	25.5	31.4
21日(月)	地粉うどん 行事食(冬至)	牛乳	さけのゆずだれがけ	さけ	牛乳		ゆず	地粉うどん、さとう、でん粉			
			運盛り和え(和風ドレッシング)		寒天	にんじん、小松菜	れんこん		ドレッシング	566	710
			冬至うどん	ぶた肉、油揚げ		にんじん、かぼちゃ	白菜、長ねぎ			31.2	37.9
22日(火)	ごはん	牛乳	とり肉のみそマヨ焼き	とり肉、みそ	牛乳			ごはん、さとう	ノンエッグマヨネーズ		
			小松菜のおひたし			小松菜、にんじん	キャベツ			596	771
			おでん	さつま揚げ、いかボール、がんもどき	昆布	にんじん	大根、こんにゃく	さとう		31.2	37.8
23日(水)	ツイストパン	牛乳	カツレツオーロラソースがけ	ぶた肉	牛乳			ツイストパン、さとう、パン粉、でん粉、小麦粉	油		
			クリスマスガーリック炒め	えび		にんじん、ブロッコリー	とうもろこし、にんにく		バター	722	873
			米粉の豆乳シチュー	ベーコン、豆乳		にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし、マッシュルーム	じゃがいも、米粉	油	29.1	34.9
			クリスマスチョコケーキ 当選!					ケーキ			
24日(木)	ごはん	牛乳	ホキフライソースがけ	ホキ	牛乳			ごはん、パン粉、でん粉、小麦粉	油		
			キャベツのペペロンチーノ炒め	フランクフルト			キャベツ、しめじ、にんにく		油、オリーブオイル	613	794
			トマトスープ	とり肉		にんじん、ほうれん草、トマト	にんにく	じゃがいも、マカロニ	オリーブオイル	23.4	28.9
								12月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	632	796
									たんぱく質(g)	27.6	33.2

※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。詳細については、詳細献立表・原材料一覧表をご覧ください。
※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>○○」は、中学校のみ提供です。

当選! 市内小中学生とわくわく探検イベントの参加者を対象に行った給食選挙【クリスマスケーキ対決】で、当選した献立です。



給食だより

12月の目標「寒さに負けない食事をしよう」

9 産地を応援しよう　10 食・農の体験をしよう

今年も残すところ、あとひと月となりました。日増しに寒さが厳しくなります。外出後と食事前の手洗い・うがいを忘れずに行い、体の抵抗力を高めるような栄養のバランスがとれた食事を心がけて、１２月も家族みんなで健康に過ごしましょう。

抵抗力を高める栄養素



おもに体をつくるもとになる栄養素で、体の免疫機能を働かせるためにも欠かせません。寒さで消耗した体力を回復し、体も温めます。

多く含む食品

肉、魚、卵、大豆・大豆製品など



おもにエネルギーのもとになり、少ない量で効率よく体を温めます。また体の細胞をつくる材料の1つです。ただし、とり過ぎには注意しましょう。

多く含む食品

油、バター、マヨネーズ、ドレッシング、ナッツ類



おもに体の調子を整える栄養素です。体の中でビタミンAに変わり、皮ふや粘膜のはたらきを高めて、体の抵抗力をアップします。

多く含む食品

緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など）、果物の柿やみかんにも多いです。



おもに体の調子を整えるはたらきをします。皮ふや血管、骨などの体の細胞の健康を保ち、寒さなど体のストレスや病気への抵抗力を高めます。

多く含む食品

野菜（キャベツ、ブロッコリー、ピーマンなど）や果物（柿、みかん、いちご、キウイなど）

冬至の食べ物



冬至は、１年で最も日が短く、夜が一番長い日です。昔から冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入り、無病息災を祈る風習がありました。

冬至に食べよう！運気を上げる７種類の食べ物！

これらの食材には、全て『ん』が2回出てくるので、『運』を2倍呼び込めるということです。
給食でもこれら食材を使用していますよ♪ぜひ探してみながら食べてみましょう！

ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる



野菜は気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。ほうれんそうは寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法（寒じめ栽培）もあります。

食べて学べる献立

12月のテーマ

国語 ● おおきなかぶ（小学１年生）



みんなで力を合わせて、「うんとこしょ、どっこいしょ！」

みなさんが一度は読んだことのある『おおきなかぶ』。今月は、この物語に関連した献立を提供します。かぶのスープのほか、この民話が語り継がれてきた東欧地域の料理のシャシリク、オリヴィエサラダを取り入れました。物語を思い浮かべながら、かぶの食感や季節ならではの甘みを楽しんでくださいね。

給食で出た野菜くずをたい肥にして育てたお米を１２月の学校給食で提供します！





・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずやデザートのときにスプーンを配送します（一部の学校を除く）。
・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、ご覧ください。

給食の情報を公開しています！ こちらをクリック

【問い合わせ】　久喜市立学校給食センター　　電話　0480-22-8989　　FAX　0480-22-1100

使用図書・イラスト：新食育ブック