



2024年

# 12月分中学校給食献立予定表(東側)



上尾市教育委員会  
上尾市立中学校給食共同調理場

日	曜	献立名		材 料 名						エネルギー	たんぱく質		
		主食 牛乳	おかず (主菜・副菜)	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		調味料	kcal	g	
				(1群)たんぱく質	(2群)無機質	(3群)カロテン	(4群)ビタミンC	(5群)炭水化物	(6群)脂質				
2	月	◎ 白飯 ◎ 牛乳	◎ 春巻 ◎ れんこんと豚肉の炒め物 ◎ みそ汁	春巻 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 チンゲン菜 きやいんげん	れんこん えのきたけ	米 砂糖 でん粉 ふ	サラダ油	酒 しょうゆ	836	27.1	
3	火	◎ バターコッペ ◎ 牛乳	◎ マカロニグラタン ◎ キャベツのサラダ ◎ もやしのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参	玉ねぎ しめじ キャベツ もやし	バターコッペ マカロニ 砂糖	サラダ油 バター	チキンブイオン 塩 こしょう しょうゆ 酢 辛子 ペシメルソース 白ワイン	864	38.0	
4	水	◎ 白飯 ◎ 牛乳	◎ 焼き魚 ◎ 卵の花炒り ◎ すまし汁	サバ 油揚げ 鶏肉 おから	牛乳 ひじき	人参 こまつな	長ねぎ えだまめ 干しいたけ たけのこ	米 砂糖 でん粉	サラダ油	しょうゆ 塩 厚削り節 酒	838	31.2	
5	木	◎ はちみつパン ◎ 牛乳	◎ ヤニニヨムチキン ◎ 春雨の炒め物 ◎ かぶとベーコンのスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 にら 水菜	にんにく もやし かぶ 根生姜	はちみつパン でん粉 小麦粉 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	鶏ガラ 塩 しょうゆ しょうゆ チキンブイオン コチジャン ケチャップ 酒 本みりん 酢	906	33.7	
6	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	◎ 大根と豚肉の煮物 ◎ みそ汁 ◎ りんご	豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参	大根 こんにゃく 根生姜 キャベツ 玉ねぎ りんご	米 砂糖	サラダ油	しょうゆ 本みりん 酒	754	34.1	
9	月	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	◎ ポテトコロッケ ◎ ブロッコリーと コーンの炒め物 ◎ 春雨のスープ ◎ クラスソース	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー にら 人参	玉ねぎ ホールコーン 根生姜	子どもパン 小麦粉 ポテトサラダベース ポテトパウダー パン粉 春雨	サラダ油	塩 しょうゆ 中濃ソース 鶏ガラ しょうゆ	826	30.5	
10	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	◎ 鶏肉のみそだれかけ ◎ 切り干し大根の煮物 ◎ むらくも汁	鶏肉 赤みそ 鶏卵 油揚げ	牛乳	人参 水菜	切り干し大根 干しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 でん粉	サラダ油	本みりん しょうゆ 酒 塩 厚削り節	788	32.5	
11	水	◎ ゆでうどん ◎ 牛乳	◎ 昆布入りつけうどん ◎ 豆腐ナゲット ◎ 青菜とツナの炒め物	豚肉 豆腐 鶏肉 鶏卵 まぐろ油漬	牛乳 こんぶ	人参 江戸菜	ごぼう 長ねぎ 根生姜	ゆでうどん 長芋 でん粉	サラダ油	塩 しょうゆ 厚削り節 しょうゆ 本みりん	798	33.8	
12	木	◎ 白飯 ◎ 牛乳	◎ 魚のマヨネーズ焼き ◎ 炒り鶏 ◎ みそ汁	ホキ 鶏肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参	レモン果汁 玉ねぎ こんにゃく ごぼう たけのこ 干しいたけ 白菜	米 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	しょうゆ 厚削り節 酒 本みりん しょうゆ 酢	805	34.6	
13	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	◎ カレー ◎ シャキシャキサラダ ◎ 福神漬	豚肉	牛乳 チーズ	人参 にら	にんにく 根生姜 玉ねぎ 炒め玉ねぎ すりおろしりんご もやし 福神漬	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	塩 酢 しょうゆ しょうゆ カレー粉 ケチャップ 赤ワイン チキンブイオン ポークブイオン チャツネ 辛子 ウスターソース 中濃ソース ベーリーフ	888	35.7	
16	月	◎ 黒パン ◎ 牛乳	◎ ハンバーグマトソース ◎ じゃがいものソテー ◎ 青菜のスープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 江戸菜 きやいんげん	玉ねぎ にんにく	黒パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	塩 しょうゆ ナツメグ ケチャップ 中濃ソース 白ワイン チキンブイオン	794	35.7	
17	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	◎ あじのかば焼き ◎ ごま和え ◎ みそ汁	アジでん粉付き 白みそ	牛乳 煮干し粉	ほうれん草 人参 かぼちゃ 水菜	こんにゃく 玉ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ 本みりん	758	30.7	
18	水	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	◎ 鶏肉の唐揚げ ◎ もやしの炒め物 ◎ キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 にら	にんにく 根生姜 もやし キャベツ 玉ねぎ	ツイストパン でん粉 小麦粉	サラダ油	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 七味唐辛子 鶏ガラ	856	34.0	
19	木	◎ コーンピラフ ◎ 牛乳	◎ ブロッコリーのサラダ ◎ 白菜と肉団子のスープ ◎ チョコチップマフィン	ウィンナー 白みそ 豚肉 鶏卵	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参	玉ねぎ 長ねぎ ホールコーン 根生姜 白菜	米 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉 チョコレート	サラダ油 バター	酒 チキンブイオン 塩 こしょう しょうゆ 酢 ベーキングパウダー	905	28.7	
給食回数				14回				今月の平均摂取栄養量				830	32.9
								食事摂取基準				830	27~42

◎は、自校調理場(サテライトキッチン)で納品及び調理するものです。  
※海産物(わかめ・こんぶ・ひじき)は、エビ、カニが混ざっていることがあります。

都合により献立の変更がある場合があります。  
※江戸菜は小松菜の一種です。

## 寒い冬を元気に過ごしましょう!

空気が乾燥しやすいこの時期は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすいです。  
体調を崩すことがないように気をつけましょう。



### 外出後と食事の前の手洗い、うがいを忘れずに!



ウイルスは汚れた手で触った食べ物を食べたり、目や鼻の粘膜に触れたりすることで体内に侵入します。せっけんを使って丁寧に手を洗いましょう。

### ビタミン類を摂って抵抗力をつけよう!



野菜や果物に多く含まれるビタミンAやビタミンCには、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、風邪などのウイルスが入ってくるのを防いでくれる働きがあります。

### 夜ふかしせずに体を休めましょう!



十分な睡眠が足りないと、体の疲労が取れず蓄積する一方になり体の抵抗力が弱まります。ぐっすり眠って疲れをとり、明日へのパワーをためましょう。