



令和6年度 12月学校給食予定献立表（中学校）

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ー	ざ い り ょ う					エ ネ ル ギ ー kcal	
				血 や 肉 の も と に な る		体 の 調 子 を と の え る		熱 や 力 の も と に な る		たん ぱ く 質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色 の こ い 野 菜	色 の う す い 野 菜 く だ も の ・ き の こ	こ く 類 ・ い も 類 さ と う		
2 月	ごはん 牛乳		乳		牛乳			米	788 37.1	
	鶏ごぼう汁	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉	油揚げ		にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく 深ねぎ	さとう		
	いわし梅煮	小麦、大豆、魚	いわし	梅煮						
	野菜炒め	小麦、ごま、大豆、 豚肉	豚肉			ピーマン	キャベツ もやし	ごま油		
	黒糖ビーンズ	大豆	黒糖ビーンズ							
3 火	麦ごはん 牛乳		乳		牛乳			米 麦	826 34.5	
	麻婆豆腐	小麦、ごま、大豆、 豚肉	豆腐	豚肉 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	さとう でん粉 油 ごま油		
	揚げぎょうざ	小麦、ごま、大豆、 豚肉	ぎょうざ					油		
	きゅうりの中華あえ	小麦、ごま、大豆					きゅうり	さとう ごま油		
4 水	麦ごはん 牛乳		乳		牛乳			米 麦	782 32.8	
	さつまいも汁	大豆、鶏肉	厚揚げ	鶏肉 みそ		にんじん	こんにゃく ごぼう 深ねぎ	じゃがいも		
	さんまみぞれ煮	小麦、大豆、魚	さんま	みぞれ煮						
	大豆の磯煮	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 大豆	揚げかまぼこ	ひじき	にんじん いんげん		さとう 油		
5 木	はちみつパン 牛乳	小麦、乳、大豆			牛乳			はちみつパン	834 35.4	
	かぶのシチュー	小麦、乳、牛肉、 大豆、鶏肉、豚肉	豚肉	ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	かぶ たまねぎ マッシュルーム	小麦粉 バター 油		
	照り焼きパティ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	照り焼き	パティ						
	ブロッコリーサラダ	小麦、大豆				ブロッコリー	きゅうり とうもろこし	さとう 油		
6 金	麦ごはん 牛乳		乳		牛乳			米 麦	815 30.7	
	卵スープ	小麦、卵、大豆、 鶏肉、豚肉	卵	ベーコン		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ	でん粉		
	鶏肉とレバーのマリアナ ソース	小麦、大豆、鶏肉、 りんご	レバー	竜田揚げ 鶏肉		にんじん	しょうが たまねぎ	でん粉 さとう 油		
	みかん	果物					みかん			
9 月	ごはん 牛乳		乳		牛乳			米	780 31.8	
	うま煮	小麦、大豆、鶏肉、魚	鶏肉	揚げかまぼこ 厚揚げ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう 油		
	きびなごフライ	小麦、大豆、魚	きびなご	フライ				油		
	白菜のゆかりあえ	小麦、大豆				にんじん 赤しそ	はくさい			
10 火	麦ごはん 牛乳		乳		牛乳			米 麦	805 28.3	
	冬野菜カレー ルウ	小麦、大豆、鶏肉、 りんご、果物	鶏肉			にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー りんご	じゃがいも 油		
	白菜とりんごのサラダ	小麦、大豆、りんご、 果物					はくさい きゅうり りんご	さとう 油		
	ヨーグルト	乳、ゼラチン			ヨーグルト					
11 水	麦ごはん 牛乳		乳		牛乳			米 麦	771 34.9	
	厚揚げのそぼろ煮	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉	厚揚げ		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース	さとう でん粉 油		
	卵焼き	卵、さば、魚	卵焼き							
	ほうれん草のじゃこ炒め	小麦、ごま、大豆、魚			しらす干し	ほうれん草 にんじん	もやし	さとう ごま油		
12 木	果砂糖パン 牛乳	小麦、乳、大豆			牛乳			果砂糖パン	804 34.9	
	チリコンカーン	小麦、牛肉、大豆、 鶏肉、豚肉、りんご	牛肉	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ にんにく	油		
	アーモンドサラダ	小麦、大豆、ナッツ、 アーモンド				にんじん	キャベツ きゅうり	さとう アーモンド 油		
	みかん	果物					みかん			



令和6年度 12月学校給食予定献立表（中学校）

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ン	ざ い り ょ う					エ ネ ル ギ ー kcal	
				血 や 肉 の も と に な る		体 の 調 子 を と の え る		熱 や 力 の も と に な る		
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色 の こ い 野 菜	色 の う す い 野 菜 く だ も の ・ き の こ	こ く 類 ・ い も 類 さ と う		脂 質
13	金	麦ごはん						米 麦	787 35.0	
		牛乳	乳	牛乳						
		すき焼き	小麦、牛肉、大豆	牛肉 焼き豆腐			はくさい こんにゃく 深ねぎ	マロニー さとう		油
		いかねぎ焼き	いか、豚肉、 やまいも、魚	いかねぎ焼き						
		煮なます	小麦、ごま、大豆	油揚げ		にんじん	だいこん しいたけ	さとう	油 ごま	
16	月	ごはん						米	779 31.2	
		牛乳	乳	牛乳						
		つみれ汁	小麦、大豆、魚	あじつみれ	わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ 深ねぎ しいたけ			
		鶏肉の竜田揚げ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			しょうが	でん粉		油
		れんこんのきんぴら	小麦、ごま、大豆			にんじん いんげん	れんこん こんにゃく	さとう	ごま 油	
17	火	麦ごはん						米 麦	804 33.8	
		牛乳	乳	牛乳						
		五目煮豆	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 揚げかまぼこ 厚揚げ 大豆	こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう		油
		いわし生姜煮	小麦、大豆、魚	いわし生姜煮						
		もやし炒め物	小麦、ごま、大豆	ハム		にんじん ピーマン	もやし		ごま油	
18	水	麦ごはん						米 麦	791 35.2	
		牛乳	乳	牛乳						
		だんご汁	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん	だいこん こぼろ 深ねぎ しいたけ	やせうま		
		さばのごまだれかけ	小麦、ごま、さば、 大豆、魚	さば			しょうが	でん粉 さとう		油 ごま
		かぼすあえ	小麦、大豆、果物			にんじん	きゅうり キャベツ かぼす	さとう		
19	木	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		777 32.0
		牛乳	乳	牛乳						
		ポトフ	小麦、牛肉、大豆、 鶏肉、豚肉	鶏肉 ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ 深ねぎ セロリ	じゃがいも		
		オムレツ	卵	オムレツ						
		大根サラダ	大豆			赤ピーマン	だいこん きゅうり	さとう	油	
		いちごジャム					いちごジャム			
20	金	カレーピラフ	牛肉、大豆、豚肉	ベーコン		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	米 麦		872 28.6
		牛乳	乳	牛乳						
		かぼちゃの クリームスープ	小麦、乳、大豆、 鶏肉、豚肉	豚肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ	たまねぎ		バター	
		チキンナゲット	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	チキンナゲット					油	
		野菜ソテー	小麦、大豆			ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		油	
		ケーキ	小麦、卵、乳、大豆					ケーキ		
23	月	ごはん						米	800 34.7	
		牛乳	乳	牛乳						
		煮込みおでん	小麦、大豆、鶏肉、魚	鶏肉 揚げかまぼこ 厚揚げ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも じゃがいも さとう		
		発芽玄米入り平つくね	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	発芽玄米入り平つくね						
		小松菜ときゅうりの 昆布あえ	小麦、大豆		こんぶ	こまつな	きゅうり とうもろこし			
24	火	麦ごはん						米 麦	766 30.7	
		牛乳	乳	牛乳						
		具だくさんみそ汁	大豆、魚だし	厚揚げ みそ		にんじん	こんにゃく だいこん 深ねぎ	じゃがいも		
		魚の磯辺揚げ	小麦、大豆、魚	ほき磯辺揚げ						油
		茎わかめの炒め物	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 揚げかまぼこ	茎わかめ	にんじん いんげん	ごぼう	さとう		油