令和7年12月分　献立予定表（中学校）

熊谷市立熊谷学校給食センター

日	曜日	主食 牛乳	料理名	注意に骨	はしの日	血や肉をつくるもの（あか）	熱や力になるもの（きいろ）	体の調子をととのえるもの（みどり）	エネルギー（kcal）	たん白質（グラム）
1	月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐　もやしのナムル コロッケ　ナムルドレッシング(クラス)		○	牛乳 豆腐　豚肉　みそ 鶏肉	ごはん 油　砂糖　でん粉 じゃがいも　小麦粉 パン粉　ドレッシング	にんじん　しょうが 長ねぎ　グリンピース にんにく　ほうれん草 もやし	814	28.5
2	火	ごはん 牛乳	沢煮椀　蒸し鶏と切干大根の炒り煮 イワシのごまみそ煮	○		牛乳 イワシ　油揚げ 鶏肉　みそ	ごはん 砂糖　油　ごま でん粉	長ねぎ　にんじん ごぼう　たけのこ　えのきたけ 切干大根　しいたけ いんげん　しょうが	719	30.8
3	水	ツイストパン 牛乳	冬野菜のポトフ　パプリカサラダ　ベビーチーズ 鶏肉のマスタード焼き　玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 ウィンナー 鶏肉　チーズ	ツイストパン じゃがいも はちみつ　マヨネーズ 春雨　ドレッシング	にんじん 玉ねぎ　白菜　かぶ 黄ピーマン　赤ピーマン 枝豆	787	36.8
4	木	ごはん 牛乳	高野豆腐のみそ汁　★根菜の煮物 彩の国小松菜入りメンチカツ　**ふるさと給食の日**		○	牛乳 わかめ　凍り豆腐 みそ　豚肉	ごはん 小麦粉　パン粉　油 砂糖	にんじん　玉ねぎ 小松菜　大根　ごぼう いんげん　れんこん	778	24.6
5	金	中華めん 牛乳	しょうゆラーメンスープ　ヘルシーサラダ 野菜シュウマイ(2個)　塩中華ドレッシング(クラス)		○	牛乳 豚肉 豆腐　タラ	中華めん 小麦粉　砂糖　油 ドレッシング　でん粉 こんにゃく	にんじん　長ねぎ　キャベツ もやし　チンゲン菜　玉ねぎ たけのこ　いんげん	672	27.4
8	月	ごはん 牛乳	ピリ辛春雨スープ　大豆の磯煮 焼き春巻き		○	牛乳 豚肉　大豆 ひじき　鶏肉	ごはん 春雨　ごま　油　でん粉 小麦粉　砂糖　パン粉 こんにゃく	にんじん　玉ねぎ　もやし 小松菜　しょうが　にんにく キャベツ	718	24.1
9	火	ごはん 牛乳	なめこのみそ汁　お浸し 塩から揚げ(2個)　かつお節・しょうゆ(クラス)		○	牛乳 豆腐　みそ　鶏肉 かつお節	ごはん でん粉　米粉　油	にんじん　長ねぎ なめこ　にんにく　ほうれん草 白菜	739	36.3
10	水	ごはん 牛乳	野菜の中華スープ　★ごぼうサラダ ブリのスタミナ焼き　ごまドレッシング(クラス)	○	○	牛乳 わかめ　ブリ	ごはん ごま　油 ドレッシング 砂糖　水あめ	にんじん　長ねぎ キャベツ　もやし　トマト にんにく　ブロッコリー ごぼう　枝豆　しょうが	705	28.1
11	木	子どもパン 牛乳	クラムチャウダー　ツナとトマトのペンネ 照り焼きチキンパテ			牛乳 ベーコン　あさり 鶏肉　マグロ	子どもパン じゃがいも　小麦粉 油　砂糖　マカロニ パン粉　でん粉	にんじん　玉ねぎ コーン　パセリ　にんにく トマト	847	36.4
12	金	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのみそ汁　ほうれん草ソテー ハンバーグのおろしかけ		○	牛乳 わかめ　豆腐　みそ 鶏肉　ベーコン	ごはん 砂糖　油 パン粉	長ねぎ　にんじん 玉ねぎ　大根　にんにく ほうれん草　コーン	789	32.7
15	月	地粉うどん 牛乳	肉うどんの汁　春雨サラダ 豆腐ナゲット(2個)　バンバンジードレッシング(クラス)		○	牛乳 豚肉　豆腐　もずく 豆乳　イトヨリ	地粉うどん 春雨　油　砂糖 ドレッシング 小麦粉　でん粉	にんじん　玉ねぎ 小松菜　しいたけ しょうが　キャベツ	761	28.0
16	火	ごはん 牛乳	★冬野菜カレー　杏仁フルーツ 厚焼き玉子			牛乳 鶏肉　鶏卵	ごはん　でん粉 じゃがいも　油 小麦粉　杏仁豆腐 いちごゼリー　砂糖	にんじん　玉ねぎ れんこん　ほうれん草 にんにく　しょうが　りんご 黄桃　白桃　洋なし	860	32.4
17	水	チキンライス 牛乳	ジュリエンヌスープ　ドリアソース　**お楽しみ献立** 鶏の照り焼き　お楽しみデザート　**チキンライスにドリアソースをかけて食べましょう。**			牛乳 鶏肉	チキンライス 小麦粉　砂糖 お楽しみデザート でん粉　バター	にんじん　玉ねぎ キャベツ　セロリー コーン　マッシュルーム しめじ　にんにく　パセリ	813	28.1
18	木	ごはん 牛乳	ハヤシライス　ほうれん草ともやしのサラダ いかのキャベツ揚げ　玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉　いか タラ	ごはん じゃがいも　油　小麦粉 砂糖　ドレッシング パン粉　でん粉	玉ねぎ　にんじん グリンピース　トマト キャベツ　ほうれん草　もやし しょうが	865	25.1
19	金	バターロールコッペ 牛乳	わんたんスープ　コーンとブロッコリーのサラダ ホキのバジルマヨ焼き　ごまドレッシング(クラス)	○		牛乳 豚肉　ホキ	バターロールコッペ わんたん　マヨネーズ 油　ドレッシング	にんじん　長ねぎ　小松菜 もやし　バジル　にんにく コーン　いんげん　ブロッコリー パセリ	840	31.1
22	月	ごはん 牛乳	かぼちゃのみそ汁　◎金平そぼろごはんの具 クリスピーチキン　ぶどうゼリー		○	牛乳 みそ　鶏肉	ごはん　でん粉 油　砂糖　パン粉 ぶどうゼリー こんにゃく	にんじん　玉ねぎ かぼちゃ　白菜　にんにく ごぼう　大根の葉	787	31.9
23	火	中華めん 牛乳	具だくさん野菜のタンメンスープ　★れんこんにゃくサラダ 鬼まん　中華ドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉　わかめ	中華めん 小麦粉　砂糖　さつまいも ドレッシング こんにゃく	にんじん　玉ねぎ キャベツ　もやし　長ねぎ れんこん　コーン　枝豆	734	28.6
24	水	ごはん 牛乳	ゆず入りすまし汁　煮びたし 白身魚のねぎ塩ソース	○	○	牛乳 かまぼこ 鶏肉　タラ	ごはん でん粉　油 ごま　砂糖 ふ	にんじん　長ねぎ しいたけ　ゆず　レモン にんにく　ほうれん草 小松菜　もやし	710	31.9
給食回数			18回 物品購入の都合により献立及び材料を変更することがあります。			平均栄養量			774	30.2
						基準栄養量			830	27～42

12月22日は冬至です。下線のメニューは冬至にちなんだ献立です。

○印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。

★ 印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

◎ 混ぜごはんの具は、飯缶で混ぜないでください。

● 献立予定表は、熊谷市ホームページ（熊谷学校給食センター）

⇒「お知らせ」でもご覧いただけます。

お知らせ

熊谷学校給食センターの
公式**Instagram**をやっています。
日々の給食や、食材について発信しています
ぜひ「フォロー」をお願いします。

KUMAGAYA.KYUSHOKU