

令和6年 12月 中学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	献立名	飲料	主 な 材 料 名			調 味 料	エネルギー	
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		蛋白質	
			1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム)	3群:ビタミンA(カロテン) 4群:ビタミンC	5群:炭水化物 6群:脂質		脂質	
							食塩相当量	
2月		◎ごはんが進む！鮭の生姜焼き ひじきサラダ みぞれ汁		牛乳, 鮭, ひじき, 鶏肉, 豆腐	しょうが, 大根, 人参, とうもろこし, しいたけ, こまつな, 長ねぎ	米, 砂糖, でん粉, ごま, 油	しょうゆ, みりん, 酢, 塩	711 kcal 31.4 g 18.0 g 3.0 g
3火		焼肉ご飯 厚焼き卵 青菜としめじのサラダ		牛乳, 豚肉, 卵	にんにく, しょうが, 人参, 長ねぎ, ほうれん草, しめじ	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油, ごま	しょうゆ, 塩, 酒, 酢, コチュジャン	733 kcal 27.3 g 31.2 g 2.7 g
4水		いわしフライ ゆかり和え 具だくさん鶏汁		牛乳, いわし, 鶏肉	キャベツ, きゅうり, 人参, 大根, にら, しょうが	米, 油, 春雨, でん粉, ごま油, パン粉, 小麦粉	塩, しょうゆ	725 kcal 26.3 g 21.8 g 2.4 g
5木	ホット中華麺 	ピリ辛豆乳担々麺 にらまんじゅう フルーツカクテル		乳酸菌飲料, 豚肉, 豆乳	にんにく, しょうが, 人参, もやし, しいたけ, こまつな, 長ねぎ, みかん, もも, パインアップル, にら,	中華めん, 油, ごま油, ごま, 砂糖, 小麦粉	トウバンジャン, 塩, こしょう, 赤みそ	700 kcal 26.5 g 15.7 g 3.3 g
6金		鶏肉のしょうゆ麹焼き もやしのサラダ ◎あたたまるよ！埼玉野菜で芋煮汁		牛乳, 鶏肉, 豚肉	もやし, 人参, きゅうり, ごぼう, 長ねぎ, 大根, しめじ	米, 油, 砂糖, さといも	しょうゆ麹, 酢, 塩, こしょう, 和風だし, 酒, みりん, しょうゆ, 赤みそ	745 kcal 29.4 g 23.0 g 2.0 g
9月		◎HOT！白身魚の彩りあんかけ (白身魚の竜田揚げ) (野菜あんかけ) みそ汁		牛乳, 豆腐, 油揚げ, スケソウダラ	玉ねぎ, 人参, チンゲンサイ, しいたけ, しょうが, 大根, こまつな, 長ねぎ	米, 油, 砂糖, でん粉	しょうゆ, うすくち, しょうゆ, みりん, みそ	690 kcal 25.0 g 19.8 g 2.4 g
10火	コッペパン 	ボイルフランク バーベキューソース コールスローサラダ ポトフ		牛乳, フランクフルト, 鶏肉	玉ねぎ, にんにく, キャベツ, 人参, はくさい, しめじ	パン, 油, 砂糖, じゃがいも	ケチャップ, ソース, しょうゆ, 酢, 塩, こしょう, コンソメ	701 kcal 32.2 g 35.1 g 3.3 g
11水	 ガトーショコラ	チキンライス ナゲット (2個) きゅうりのサラダ		牛乳, ベーコン, 鶏肉, 豆乳	にんじん, とうもろこし, いんげん, きゅうり, キャベツ, パプリカ	米, 麦, 油, 砂糖, パン粉, 小麦粉, 米粉	ケチャップ, コンソメ, 塩, こしょう, 酢	716 kcal 24.8 g 28.6 g 3.3 g
12木		◎わらびりんごカレー チーズフライ (2個) だいこんサラダ		牛乳, 鶏肉, チーズ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, トマト, りんご, わらびりんご果汁, 大根, とうもろこし, きゅうり	米, じゃがいも, 油, 砂糖, パン粉, 小麦粉	塩, しょうゆ, ケチャップ, コンソメ, 酢, こしょう	825 kcal 26.1 g 30.0 g 3.8 g
13金	デニッシュペストリー 	鶏肉のケチャップ煮 枝豆サラダ 冬のクリーム煮		牛乳, 鶏肉, ベーコン, スキムミルク	枝豆, キャベツ, 人参, 玉ねぎ, ブロッコリー, はくさい, ほうれん草	パン, 油, 砂糖, 小麦粉	ケチャップ, 酢, 塩, こしょう, コンソメ	701 kcal 29.9 g 38.8 g 3.4 g
16月		パサの竜田揚げ 春雨サラダ 吉野汁		牛乳, パサ(魚), 鶏肉, 豆腐	人参, もやし, きゅうり, とうもろこし, こまつな, 長ねぎ	米, 油, 春雨, 砂糖, ごま油, ごま, でん粉	酢, しょうゆ, からし, 塩	736 kcal 27.0 g 22.3 g 2.5 g
17火	はちみつパン 	豆乳コロッケ キャロットサラダ ミートボールのスパイストマト煮込み		牛乳, 鶏肉, 豆乳, 豚肉	人参, きゅうり, とうもろこし, にんにく, 玉ねぎ, エリンギ, ブロッコリー, トマト	パン, 油, 砂糖, 小麦粉, パン粉	酢, 塩, こしょう, しょうゆ, ケチャップ, コンソメ, カレー粉	719 kcal 25.9 g 26.4 g 3.1 g
18水		野菜のゆずみそ炒め きゅうりのごま醤油和え ◎鶏のチタタブ風オハウ(つみれ汁)		牛乳, 豚肉, 鶏肉	人参, もやし, キャベツ, ゆず果汁, きゅうり, 大根, 長ねぎ	米, 油, 砂糖, でん粉, ごま, パン粉	しょうゆ, みそ, 塩, うすくちしょうゆ	719 kcal 30.2 g 20.0 g 3.1 g
19木		にしんの生姜煮 ごぼうサラダ カもりもりあったかスープ		牛乳, にしん, 豚肉	ごぼう, 人参, キャベツ, 大根, はくさい, とうもろこし, 長ねぎ, 玉ねぎ	米, 油, 砂糖, さといも	酢, 塩, こしょう, コンソメ, しょうゆ	723 kcal 26.3 g 19.2 g 2.9 g
20金	マーブルココア食パン 	もみの木ハンバーグ ツリーサラダ ◎とろけるスープ		牛乳, 鶏肉, チーズ	ブロッコリー, とうもろこし, パプリカ, 玉ねぎ, かぼちゃ	パン, 米粉マカロニ, さつまいも, じゃがいも, 油, 小麦粉	酢, コンソメ, 塩, こしょう	707 kcal 30.5 g 27.3 g 2.9 g
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。						平均栄養価	723 kcal 27.9 g 25.2 g 2.9 g	

献立日	◎は、学校給食のメニュー作りにチャレンジ！の応募献立です。
2日	◎ごはんが進む！鮭の生姜焼き
6日	◎あたたまるよ！埼玉野菜で芋煮汁
9日	◎HOT！白身魚の彩りあんかけ
12日	◎わらびりんごカレー
18日	◎鶏のチタタブ風オハウ
20日	◎とろけるスープ

◎のついている献立は、蕨市内の小中学生が考えた献立です。  
今年度も11～3月の給食に登場します。お楽しみに♪

学校給食のメニュー作りにチャレンジ！に、たくさんご応募いただき、ありがとうございました。  
12月の献立テーマは、「寒さに負けないからだをつくろう！」です。  
応募してくれた中から、このテーマに合ったものを中心に選びました。  
しっかり食べて、丈夫なからだを作りましょう！



～冬野菜を食べよう～

冬が旬の冬野菜は、冬の寒さにたえるために、あまみが増します。また、冬野菜は、からだを温める効果があるといわれています。  
今月も引き続き、わらびでとれた冬野菜を使う予定です。新せんなわらびの冬野菜を食べて、かぜに負けないからだを作りましょう。