



令和6年12月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					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		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂	
2	月	コッペパン (苺ジャム)	○	マカロニグラタン 小エビのサラダ チリコンカンスープ	エビ 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり マッシュルーム	パン 苺ジャム マカロニ じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 油 ごま	791 32.4 28.8 4.4
3	火	ご飯	○	ししゃもとさつま芋の天ぷら(天つゆ) 即席漬け 酒々井味噌のなめこ汁 はちみつレモンゼリー	ししゃも かつお節 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参	白菜 キャベツ つぼ漬け 大根 なめこ 長葱	米 さつま芋 小麦粉 ゼリー	ごま 油	842 25.2 19.9 3.7
4	水	わかめご飯	○	鯖おろし煮 野菜のごま和え さつま汁	鯖 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 江戸菜 さやいんげん 小松菜	大根 キャベツ 長葱	米 砂糖 さつま芋	ごま 油	854 32.6 28.3 4.1
5	木	きのこ スパゲティ	○	ポークコロケ(ソース) 温野菜サラダ(ドレッシング) 学級だいふく 苺	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉葱 エリンギ えのき 干し椎茸 しめじ カリフラワー コーン	スパゲティ じゃが芋 小麦粉 パン粉 だいふく	オリーブオイル	782 24.8 36.6 2.6
6	金	麦ご飯	○	肉シューマイ 2個 寒天サラダ カレー麻婆豆腐	シューマイ 豚肉 豆腐	牛乳 寒天 わかめ	人参 ブロッコリー にら	きゅうり コーン にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム	米 麦 砂糖 米粉	ごま油	863 35.2 25.3 3.5
9	月	ご飯	○	ハンバーグ おろしソース 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁	ハンバーグ 油揚げ 生揚げ 味噌	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	大根 しめじ 切干大根 長葱 干し椎茸	米 砂糖 でんぷん	油	828 32.8 25.4 3.3
10	火	ご飯	○	野沢菜まんじゅう 2個 チンジャオロースー トックのキムチスープ	野沢菜まんじゅう 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳	ピーマン パプリカ 人参	にんにく 生姜 筍 大根 キャベツ キムチ 長葱	米 砂糖 でんぷん トック	油 ごま油	805 33.0 20.4 3.5
11	水	ご飯	○	鶏のマーマレード焼き さつま芋サラダ わかめスープ アセロラゼリー	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく 枝豆 玉葱 えのき コーン	米 マーマレード さつま芋 ゼリー	マヨネーズ ごま	851 32.7 23.5 3.2
12	木	ゆでうどん	○	キャベツメンチ(ソース) 小松菜のマヨネーズ和え けんちんうどん汁 果汁グミ 青りんご	鶏肉 油揚げ キャベツメンチ ツナ	牛乳	人参 江戸菜 小松菜	大根 ごぼう 長葱 生姜 干し椎茸 コーン	うどん グミ	油 ごま油 マヨネーズ	796 32.7 32.9 4.5
13	金	ご飯	○	福神漬け ポークカレー ヨーグルトサラダ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	福神漬け にんにく 生姜 玉葱 パイン缶 みかん缶 アロエ ナタデココ りんご缶	米 じゃが芋	油	840 23.5 19.7 3.2
16	月	ソフトフランスパン (みかんジャム)	● ミルメーク 苺	チーズオムレツ ごぼうサラダ キャベツのカレースープ	卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	ごぼう きゅうり コーン キャベツ 玉葱	パン みかんジャム じゃが芋	マヨネーズ ごま	804 28.0 34.1 3.9
17	火	麦ご飯	○	にらまん パンサンスー 大根のオイスターソース煮 かむカムこんにやく	にらまん ハム 鶏肉 生揚げ	牛乳	人参 チンゲン菜	もやし きゅうり にんにく 生姜 大根 こんにやく 干し椎茸	米 麦 マロニー 砂糖	油 ごま ごま油	826 31.9 23.2 3.3
酒々井中 3年 リクエスト献立				鶏の唐揚げ ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌の豚汁 みかん	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 人参	生姜 にんにく もやし えのき ごぼう 大根 こんにやく 長葱 みかん	米 でんぷん 砂糖 里芋	油	874 36.8 26.2 3.5
食育の日				鯖四川漬け焼き 納豆和え ひつつみ汁	鯖 納豆 かつお節 鶏肉	牛乳	人参 江戸菜 小松菜	もやし 大根 長葱 ごぼう 干し椎茸	米 ひつつみめん		864 33.7 26.7 2.2
クリスマス献立				クリスピーチキン 花野菜サラダ 米粉のシチュー クリスマスケーキ チョコ	鶏肉 白いんげん豆	ジョア 生クリーム	人参 ブロッコリー グリーンピース	コーン 玉葱 カリフラワー にんにく	米 砂糖 米粉 ケーキ	油 バター	853 33.0 20.2 3.5

★12月分給食費の口座振替日は、12月2日(月)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としが
できなかった場合は、1月分と同じ日(12月25日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

エネルギー: 830kcal	月平均	831
たんぱく質: 27.0~41.5g		31.2
脂質: 18.4~27.7g		26.0
食塩相当量: 2.5g未満		3.5



青菜のおいしい季節です。

冬は、ほうれん草や小松菜などの青菜が旬です。青菜には、カルシウムや
カロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培など
に比べて栄養価も高く、味もおいしいので、たくさん食べるようにしましょう。



今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米 さつま芋 キャベツ 大根 長ねぎ
味噌・3日なめこ汁
18日豚汁