



# 令和6年度12月分中学校給食献立表



日	曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
2	月	ご飯 牛乳 いかのかりん揚げ じゃこサラダ 豆乳飛鳥汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖	牛乳 いか ちりめんじゃこ 鶏肉 豆乳 白みそ 赤みそ	生姜 キャベツ もやし 人参 ごぼう しめじ 白菜 長ねぎ	759 kcal 37.7 g 20.2 g	 <b>3日 シシカバブ</b> シシカバブは、トルコなどで食べられている、肉の串焼き料理の1つです。「シシ」は「串」、「カバブ」は「ローストした肉」という意味です。給食では、挽き肉を使ったつくねのような形で提供します。串は使わずに調理します。
3	火	ターメリックライス 牛乳 シシカバブ ツナサラダ ポテトスープ	米 なたね油 パン粉 ごま油 上白糖 白いりごま じゃが芋	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン	玉ねぎ 大根 人参 もやし 小松菜 キャベツ	819 kcal 35.1 g 30.0 g	
4	水	揚げパン 牛乳 ポークシチュー 揚げじゃがサラダ	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり	878 kcal 29.1 g 43.3 g	
5	木	ゆかりご飯 牛乳 さわらのごま醤油焼き 野菜の甘酢和え 豚汁	米 ごま油 上白糖 白ねりごま 白いりごま なたね油 じゃが芋	牛乳 さわら 油揚げ 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	ゆかり粉 にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ 人参 もやし ごぼう 大根 こんにゃく	773 kcal 40.6 g 23.5 g	
6	金	チャーハン 牛乳 じゃがいものおかか和え 白菜と豚団子の中華スープ	米 なたね油 ごま油 じゃが芋片 栗粉 緑豆春雨	牛乳 焼き豚 かまぼこ 粉かつお あおのり 豚肉	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 グリーンピース 白菜 もやし なら	776 kcal 28.4 g 31.7 g	
9	月	生揚げの甘みそ丼 牛乳 沢煮椀 りんご	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 白みそ 生揚げ 鶏肉 絹豆腐	にんにく 生姜 人参 キャベツ ピーマン ごぼう たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ りんご	757 kcal 35.0 g 21.8 g	
10	火	ご飯 牛乳 さばのかわり焼き 野菜のおろし和え かきたま汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 片栗粉	牛乳 さば 木綿豆腐 わかめ 鶏卵	わけぎ 人参 キャベツ 小松菜 大根 長ねぎ	785 kcal 38.4 g 26.8 g	
11	水	チキンカレーライス 牛乳 洋風揚げ豆サラダ みかん	米 麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 片栗粉 上白糖	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ みかん	835 kcal 28.0 g 24.7 g	
12	木	ピラフ 牛乳 ガイヤーン ハニーサラダ 冬野菜のスープ	米 なたね油 上白糖 白すりごま じゃが芋 はちみつ	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム水煮 コーン にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 かぶ かぶの葉	777 kcal 38.1 g 27.4 g	
13	金	みそうどん 牛乳 いもち 野菜のゆかり和え	うどん なたね油 里芋 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	人参 大根 こんにゃく 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり ゆかり粉	819 kcal 30.4 g 30.5 g	
16	月	ジャージャー丼 牛乳 野菜の中華味 なら玉スープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 八丁みそ 鶏肉 鶏卵	にんにく 生姜 長ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ なら	779 kcal 31.6 g 25.6 g	
17	火	ご飯 牛乳 手作りふりかけ 豆入り肉じゃが みそ汁	米 三温糖 白いりごま なたね油 じゃが芋 上白糖	牛乳 塩昆布 かつお節 豚肉 大豆 絹豆腐 白みそ 赤みそ	玉ねぎ 人参 しらたき 枝豆 大根 小松菜 長ねぎ	755 kcal 35.7 g 17.6 g	
18	水	しょうゆラーメン 牛乳 ジャンボ餃子甘酢あんかけ キャベツのごまだれサラダ	中華麺 なたね油 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 上白糖 白ねりごま	牛乳 豚肉	生姜 人参 もやし コーン なら 長ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	836 kcal 36.0 g 26.9 g	
19	木	セルフ照焼チキンサンド 牛乳 ポークビーンズ イタリアンサラダ	パン 上白糖 なたね油 小麦粉	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ひよこ豆	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ	774 kcal 44.8 g 29.2 g	
20	金	ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ 揚げごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁	米 なたね油 パン粉 上白糖	牛乳 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	玉ねぎ 大根 ごぼう キャベツ 人参 生姜 かぼちゃ えのき茸 長ねぎ	843 kcal 36.6 g 29.4 g	
23	月	親子丼 牛乳 野菜のおかか和え みそ汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉 さつまいも	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ 粉かつお 赤みそ 白みそ わかめ	玉ねぎ 人参 干し椎茸 長ねぎ グリーンピース キャベツ 白菜 小松菜	836 kcal 42.9 g 23.2 g	
24	火	ガーリックライス 牛乳 フライドチキン フレンチサラダ ABCスープ	米 なたね油 片栗粉 上白糖 じゃが芋 マカロニ	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 きゅうり コーン キャベツ パセリ	780 kcal 32.8 g 28.1 g	



**3日 シシカバブ**  
シシカバブは、トルコなどで食べられている、肉の串焼き料理の1つです。「シシ」は「串」、「カバブ」は「ローストした肉」という意味です。給食では、挽き肉を使ったつくねのような形で提供します。串は使わずに調理します。



**12日 ガイヤーン**  
ガイヤーンは、タイ料理です。「ガイ」は「鶏肉」、「ヤーン」は「焼く」という意味で、日本でいう「焼き鳥」のような料理です。食べる時は、ガイヤーンともち米を一緒に食べるのが、伝統的な食べ方の方です。



**20日 かぼちゃのみそ汁**  
12月21日は『冬至』です。この日は、1年で最も昼の時間が短い日です。日本では、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習がありますね。今日の給食は、かぼちゃの入ったみそ汁を提供します。



教育委員会のHPIに給食の写真掲載しています。

