保護者様



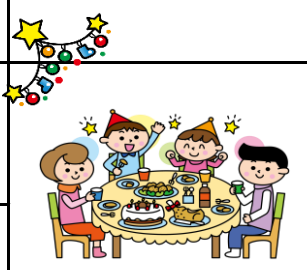
令和8年度12月分中学校給食献立表



狛江市立中学校給食センター

日	曜日	献立名	主な食品名 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	エネルギー たんぱく質 脂質
1	火	じゃこ菜飯 牛乳 鶏肉のかわり焼き 揚げごぼうサラダ 和風汁	米 なたね油 白いりごま 上白糖 ごま油 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 うずらの卵	野沢菜漬け わけぎ ごぼう キャベツ 人参 玉ねぎ 生姜 大根 長ねぎ	770 kcal 38.2 g 24.8 g
2	水	キーマカレーライス 牛乳 フレンチサラダ りんご	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 大豆	生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり コーン りんご	785 kcal 24.5 g 25.8 g
3	木	生揚げの甘みそ丼 牛乳 野菜のゆかり和え はりはり汁	米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 白みそ 赤みそ 焼き竹輪 生揚げ 油揚げ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ こんにゃく ピーマン 白菜 もやし 小松菜 ゆかり粉 大根 長ねぎ 水菜	779 kcal 39.3 g 24.0 g
4	金	チャーハン 牛乳 じゃが芋のおかか和え 野菜と鶏団子の中華スープ	米 なたね油 じゃが芋 ごま油 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 焼き豚 焼き竹輪 粉かつお あおのり 鶏肉	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 グリンピース 白菜 大根 もやし 小松菜	750 kcal 29.4 g 25.4 g
7	月	ご飯 牛乳 鶏肉の西京焼き 和風揚げ豆サラダ かきたま汁	米 上白糖 片栗粉 なたね油	牛乳 鶏肉 白みそ 赤みそ 大豆 わかめ 木綿豆腐 鶏卵	キャベツ もやし 人参 コーン 生姜 長ねぎ 小松菜	822 kcal 40.3 g 24.9 g
8	火	ピラフ 牛乳 白身魚のチーズパン粉焼き じゃが芋のにんにくサラダ チキンスープ	米 なたね油 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 上白糖 マカロニ	牛乳 豚肉 たら チーズ 鶏肉	人参 玉ねぎ コーン にんにく マッシュルーム水煮 キャベツ もやし 生姜 セロリ 白菜	755 kcal 38.3 g 25.6 g
9	水	きなこ揚げパン 牛乳 ポークビーンズ キャロットソースサラダ	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 小麦粉	牛乳 きな粉 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ もやし コーン	782 kcal 32.1 g 37.4 g
10	木	豚キムチ丼 牛乳 パリパリサラダ 狛江産枝豆アイス	米 なたね油 上白糖 ごま油 ワンタンの皮 狛江産枝豆アイス	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 にら キャベツ	808 kcal 34.9 g 26.1 g
11	金	ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	米 なたね油 上白糖 白いりごま じゃが芋	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ わかめ 油揚げ	ごぼう 人参 たけのこ水煮 こんにゃく 大根 チンゲン菜 白菜 長ねぎ	750 kcal 37.5 g 21.4 g
14	月	ご飯 牛乳 韓国風さばのかわり焼き 春雨のキムチ炒め にら玉スープ	米 上白糖 ごま油 なたね油 緑豆春雨 片栗粉	牛乳 さば 豚肉 鶏肉 鶏卵	葉ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 小松菜 人参 白菜キムチ にら	792 kcal 38.5 g 26.7 g
15	火	けんちんうどん 牛乳 野菜のおかか和え 開口笑	うどん なたね油 小麦粉 上白糖 白いりごま	牛乳 鶏卵 油揚げ 木綿豆腐 粉かつお 鶏卵	ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	752 kcal 29.4 g 27.7 g
16	水	ｷｬﾛｯﾄﾗｲｽﾎﾜｲﾄｿｰｽかけ 牛乳 コールスローサラダ 紅マドンナ	米 なたね油 バター 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉 えび ツナ	人参 玉ねぎ マッシュルーム水煮 コーン キャベツ 紅マドンナ	758 kcal 26.2 g 22.8 g
17	木	ねぎ塩豚丼 牛乳 野菜のおろし和え りんご	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ わけぎ レモン果汁 もやし 小松菜 大根 りんご	755 kcal 27.8 g 25.6 g
18	金	ご飯 牛乳 れんこんバーグ こんにゃくサラダ みそ汁	米 なたね油 パン粉 片栗粉 上白糖 ごま油 白いりごま じゃが芋	牛乳 押し豆腐 豚肉 白みそ 赤みそ 油揚げ	人参 れんこん 玉ねぎ マッシュルーム水煮 こんにゃく もやし キャベツ 長ねぎ	803 kcal 34.4 g 24.8 g
21	月	しょうゆラーメン 牛乳 魚と野菜の揚げ煮 みかん	中華麺 なたね油 ごま油 片栗粉 さつまいも 上白糖	牛乳 豚肉 わかめ たら 大豆	生姜 人参 玉ねぎ もやし キャベツ にら 長ねぎ みかん	822 kcal 36.2 g 21.1 g
22	火	おかかご飯 牛乳 いかの幽庵焼き 揚げじゃがサラダ かぼちゃのみそ汁	米 上白糖 白いりごま じゃが芋 なたね油	牛乳 塩昆布 かつお節 いか 赤みそ 白みそ 生揚げ	生姜 ゆず果汁 キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ えのき茸 長ねぎ	748 kcal 38.1 g 19.6 g
23	水	麻婆豆腐丼 牛乳 ごまだれサラダ 五目中華スープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ 押し豆腐 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり にら 小松菜 大根 ほうれん草	775 kcal 36.3 g 26.8 g
24	木	ガーリックライス 牛乳 フライドチキン イタリアンサラダ ベーコンと野菜のスープ	米 なたね油 片栗粉 上白糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 小松菜	759 kcal 32.9 g 24.8 g

メモ



3日 はりはり汁

大阪の郷土料理「はりはり鍋」を給食風にアレンジした「はりはり汁」の提供です。水菜を食べる時のシャキシャキとした音が「はりはり」と聞こえることから、この名前がついたと言われています。



10日 狛江産枝豆アイス

12月10日のデザートは、狛江市の特産品である枝豆を使った、枝豆アイスです。アイスには、狛江市の農家さんが栽培した枝豆を使用しています。

枝豆を栽培する農家さん、アイスにしてくれるアイス屋さんなど、色々な人が関わることでみなさんに枝豆アイスを提供することが出来ています。味わって食べましょう。







22日 冬至メニュー

12月22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、ゆずを使った『いかの幽庵焼き』と、『かぼちゃのみそ汁』を提供します。







教育委員会のHPに給食の写真を掲載しています。

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。