



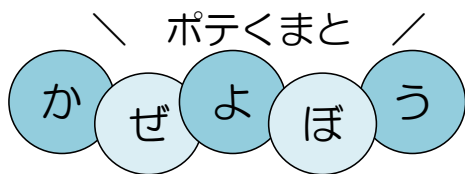
# 令和7年度 12月給食献立予定表

秩父市立荒川共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か す	血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	熱や力のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を 整える食品 (緑)	1杯 kcal	1杯の質 g
1	月	キムタクごはん	牛乳	あじフライ とうにゅうみそスープ ミニだいやく	牛乳 ふたにく アジ ワインナー とうにゅう	ごはん さとう あぶら さつまいも あんこ	にんじん はくさいキムチ せんざりだいこんづけ たまねぎ はくさい えのき	691	29.5
2	火	ごはん	牛乳	ちちぶみそだれカツ こまつなサラダ ひきやまだんごじる  ちちぶよまつり こんだて	牛乳 とりにく つな ふたにく	ごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	こまつな きゃべつ とうもろこし たまねぎ にんじん ニラ にんにく	609	20.4
5	金	じごなうどん	牛乳	わかめうどんのしる だいがくいも きりほしだいこんのサラダ	牛乳 とりにく わかめ なると くきわかめ	うどん あぶら さとう さつまいも ごま わふうドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ だいこん きゅうり きりほしだいこん	637	23.5
8	月	ごはん ☆ふりかけウカメ	牛乳	タラのあますあんかけ ほうれんそうのカツオあえ かきタマはるさめスープ	牛乳 わかめ たら かつおぶし とりにく たまご	ごはん あぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら	ほうれんそう きゃべつ りよくとうもやし たまねぎ ニラ にんじん きくらげ	612	28.5
9	火	サンジの シーフードピラフ	牛乳	サニーごうバーグ かいがらマカロニ入りコンソメスープ ココヤシむらのみかん	牛乳 えび イカ あさり ベーコン ふたにく ワインナー	ごはん パター じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん パセリ マジジュルーム にんにく きゃべつ とうもろこし みかん	613	26.7
10	水	コッペパン	牛乳	ポアロのミートソースパグティ くろのはんぺんフライ なぞドレサラダ	牛乳 ふたにく はんぺん	パン スパゲティ あぶら なぞドレッシング	にんじん たまねぎ ピーマン トマト きゃべつ ブロッコリー とうもろこし にんにく	678	26.2
11	木	ごはん	牛乳	チキンなんばん ☆タルタルソースつき 鬼(おに) オンチーズサラダ よもやよもやなさつまじる	牛乳 とりにく チーズ あぶらあげ こうやどらふ	ごはん かたくりこ あぶら さとう さつまいも たまねぎドレッシング	しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ ぶなしめじ だいこん	647	27.3
12	金	ちゅうかめん	牛乳	ポニョのごもくハムラーメン ちひろのにくさま トロロのやさしいサラダ	牛乳 ふたにく ハム イカ ささみ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ はくりきこ ちゅうかドレッシング ごまあぶら	はくさい ねぎ にんじん ニラ りよくとうもやし きゃべつ きゅうり とうもろこし きくらげ	642	29.8
15	月	ごはん	牛乳	キムチなべ しょうろんぼう② はるさめサラダ	牛乳 ふたにく とうふ	ごはん ごまあぶら さとう はくりきこ はるさめ	にんにく はくさいキムチ はくさい りよくとうもやし だいこん にんじん ニラ えのき きゃべつ だいずもやし	627	24.7
16	火	ごはん	牛乳	サバのさいきょうやく たくあんあえ きりたんぼじる	牛乳 サバ とりにく とうふ	ごはん あぶら きりたんぼ	せんざりだいこんづけ ほうれんそう りよくとうもやし にんじん こんにゃく ねぎ こまつな	675	26.6
17	水	フランスパン	牛乳	ソースインハンバーグ さいのくにサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ  クリスマス こんだて	牛乳 ふたにく ひじき ベーコン	パン さつまいも さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも ケーキ	こまつな たまねぎ にんじん きゃべつ	634	21.1
18	木	ごはん	牛乳	とうじカレー フルーツミックスゼリー (みかん) パリッシュ とうじこんだて	牛乳 とりにく ごさかな	ごはん カレールウ あぶら ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん もも みかん バイン	643	20.0
19	金	バターロール	牛乳	クリスピーチキン グリーンサラダ ポトフスープ	牛乳 とりにく ワインナー	パン はくりきこ パンこ コーンフレーク あぶら じゃがいも	きゃべつ ブロッコリー えだまめ とうもろこし にんじん たまねぎ しょうが にんにく	608	28.5
22	月	ごはん ☆ふりかけおかか	牛乳	しるみさかなのいそべたつたあげ やさしいとささみサラダ ぐたくさんみそしる	牛乳 たら ささみ わかめ あぶらあげ あおりの	ごはん あぶら さとう たまねぎドレッシング じゃがいも	きゃべつ りよくとうもやし にんじん たまねぎ いんげん	612	20.8

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。  
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。



ふゆは、インフルエンザやノロウイルスなどの  
かんせんしょうにかかりやすくなります。  
「ごはんのまえはてをあらう」「3しょくしっかりたべる」  
「すききらいせずたべる」などできることから  
かんせんよぼうをしていくことがたいせつです。  
げんきに2026年をむかえましょう！

8日～12日は  
「アニメきゅうしょくしゅうかん」です。  
にほんのアニメびんかは、  
せかいじゅうへはってんしています。  
この1しゅうかんは、にほんのだいひょうてきな  
アニメとコラボしています。  
くわしくはしょくいくだよりをごらんください！

かぜよぼうに  
こうかてきな  
たべもの

