



令和3年度

12月給食献立予定表

秩父市立北部共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か ず	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）	I値* - kcal	タンパク質 g
1	水	食パン (いちごジャム)	牛乳	ブラウンシチュー アンサンブルエッグ キャベツサラダ（コーンクリームドレッシング）	牛乳 豚肉 たまご チーズ ベーコン	パン ジャム じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター でん粉	玉葱 人参 セロリー 生姜 にんにく キャベツ とうもろこし ブルーン レモン	857	32.9
2	木	ごはん	牛乳	肉団子の酢豚 こまつなサラダ（中華ドレッシング） プリン	牛乳 鶏肉 まぐろ	ごはん 油 砂糖 でん粉	玉葱 人参 ビーマン 筍 椎茸 小松菜 キャベツ とうもろこし にんにく 生姜 葱	800	29.5
6	月	地粉うどん	牛乳	おかめうどんの汁 五目きんぴら きなこ団子⑦	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豚肉 竹輪 きなこ	うどん 油 砂糖 上新粉 でん粉	葱 人参 小松菜 筍 椎茸 ごぼう れんこん こんにゃく	839	37.5
7	火	ごはん	牛乳	豆腐のうま煮 揚げ焼売② 春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆	ごはん 油 でん粉 ごま油 春雨 砂糖 小麦粉	玉葱 白菜 人参 ビーマン 筍 木耳 にんにく 生姜 キャベツ とうもろこし	845	32.7
8	水	わかめごはん	牛乳	豚汁 さわらの味噌マヨ焼き ごま和え	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 さわら	ごはん じゃが芋 油 砂糖 ごま	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく ほうれん草 キャベツ	840	36.7
10	金	ツイストパン	コーヒー 牛乳	白菜のクリーム煮 いかナゲット③ ブロッコリーサラダ（玉葱ドレッシング）	牛乳 ベーコン いか たちうお 大豆粉	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖 でん粉	白菜 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ ビーマン 葱 ゆず	878	25.1
13	月	中華めん	牛乳	四川風味ラーメンのスープ 彩の国肉まん ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉	めん 油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 でん粉	白菜 もやし 葱 人参 にら にんにく キャベツ 生姜 ほうれん草 玉葱 大豆もやし こんにゃく 椎茸	819	33.6
14	火	鶏五目ごはん	牛乳	かきたま汁 さけフライ みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 豆腐 さけ	ごはん 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごぼう 人参 筍 椎茸 玉葱 チンゲンサイ みかん	828	38.3
15	水	ごはん	牛乳	じゃが芋のそぼろ煮 彩の国なっとう 磯香和え	牛乳 鶏肉 大豆 のり	ごはん じゃが芋 砂糖 油 でん粉	玉葱 人参 いんげん ほうれん草 キャベツ	814	30.6
16	木	ごはん	牛乳	けんちん汁 さばの生姜煮 小松菜和え	牛乳 豆腐 鶏肉 さば	ごはん 里芋 油 砂糖	大根 ごぼう 人参 葱 椎茸 こんにゃく 小松菜 キャベツ とうもろこし 生姜	862	36.8
17	金	フラワーロール	牛乳	パンプキンポタージュ 鶏肉のハニーマスタード焼き ゆで野菜サラダ（玉葱ドレッシング）	牛乳 ベーコン 鶏肉	パン 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖	南瓜 玉葱 人参 にんにく ブロッコリー とうもろこし レモン ビーマン 葱 ゆず	841	38.1
20	月	ピラフ	牛乳	コンソメスープ もみの木型デミグラス煮込みハンバーグ クリスマスケーキ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン たまご	ごはん バター じゃが芋 砂糖 でん粉 小麦粉 油	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム にんにく キャベツ セロリー 生姜	854	33.4
21	火	ごはん	牛乳	キーマカレー あわせるゼリー（ゆず） 福神漬	牛乳 鶏肉 大豆	ごはん じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 ゆず もも パイン みかん れんこん 大根 胡瓜 なす しそ	866	24.1

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆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。

12月は忙しくなり、食生活が乱れることが多くなります。
風邪やインフルエンザなどの感染症を予防するためにも、好き嫌いなくバランスの良い食事を心がけることが大切です。
規則正しい生活をして寒さに負けない体を作り、残り少ない2学期も元気に過ごしましょう！



吉田中学校では、秩父地方の在来種である「借金なし大豆」を栽培しています。
「借金なし大豆」は、借金が返せるほど沢山収穫できることが名前の由来とされています。今では希少な大豆です。
昨年、収穫した「借金なし大豆」で味噌を造りました。
8日（水）の豚汁には、この味噌を使用します。心を込めて作ってくれたので、味わって食べましょう。
また、6日（月）のきなこ団子にも吉田地区で栽培された「借金なし大豆」から加工されたきなこを使用します。