



令和4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 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）	I値* - kcal	ﾀﾞﾊﾞｸ質 g
1	木	五目ずし	牛乳	沢煮椀 白身魚フリッター② いちごクレープ	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 豚肉 たら 沖あみ のり 豆乳	ごはん 油 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉	人参 れんこん 椎茸 大根 ごぼう 筍 いちご レモン	844	33.9
2	金	フラワーロール	牛乳	焼きそば ウインナー卵巻き ゆで野菜サラダ（玉葱ドレッシング）	牛乳 豚肉 のり たまご ウインナー	パン めん 油 砂糖 でん粉	キャベツ 玉葱 人参 にんにく ブロッコリー 生姜 とうもろこし ピーマン 葱 ゆず	861	34.0
5	月	ごはん	牛乳	かきたま汁 ソースカツ② 塩昆布和え	牛乳 たまご 豆腐 油揚げ 豚肉 昆布 大豆粉	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま油 パン粉	玉葱 人参 チンゲンサイ 椎茸 白菜 小松菜	834	35.0
6	火	ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 春雨サラダ りんごゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 えび いか ハム	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	筍 玉葱 人参 椎茸 生姜 にんにく 白菜 胡瓜 りんご	832	34.9
7	水	地粉うどん	牛乳	けんちんうどんの汁 たこナゲット③ 磯香和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ たこ いか たちうお 大豆粉 のり	うどん 里芋 油 砂糖 小麦粉 でん粉	人参 しめじ ごぼう 大根 葱 こんにゃく ほうれん草 キャベツ	806	35.5
8	木	広島菜めし	牛乳	豚汁 さばの幽庵焼き たくあん和え	牛乳 豚肉 豆腐 さば	ごはん じゃが芋 油 ごま 砂糖	広島菜 大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく たくあん もやし ほうれん草 ゆず	820	38.2
9	金	バターロール	牛乳	野菜コンソメスープ 照り焼きチキン ポテトサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム	パン はちみつ じゃが芋 砂糖 油	玉葱 人参 キャベツ 生姜 にんにく 胡瓜 とうもろこし	847	32.7
12	月	ごはん	牛乳	野菜椀 さわらの味噌チーズ焼き ひじきサラダ	牛乳 生揚げ さわら チーズ 鶏肉 ひじき	ごはん じゃが芋 油 砂糖	大根 玉葱 葱 人参 キャベツ 胡瓜	812	38.4
13	火	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 木の葉かまぼこのみりん焼き② ごま和え	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ	ごはん じゃが芋 砂糖 油 ごま	白菜 葱 人参 白滝 ほうれん草 キャベツ	839	36.2
14	水	中華めん	牛乳	五目あんかけラーメンのスープ 彩の国肉まん 切干大根サラダ（中華ドレッシング）	牛乳 豚肉 えび いか まぐろ	めん でん粉 油 ごま 小麦粉 砂糖 パン粉 ごま油	人参 もやし 白菜 葱 にら 木耳 大根 ほうれん草 玉葱 生姜 キャベツ 椎茸 にんにく	820	37.5
15	木	わかめごはん	牛乳	里芋のきつね煮 いわしのみぞれ煮 小松菜和え	牛乳 わかめ 油揚げ 鶏肉 いわし	ごはん 里芋 砂糖 油 でん粉	大根 こんにゃく 小松菜 キャベツ とうもろこし	818	31.1
16	金	はちみつパン	コーヒー 牛乳	白菜のクリーム煮 えびカツ グリーンサラダ（玉葱ドレッシング）	牛乳 ベーコン えび たら	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター パン粉 でん粉 砂糖	白菜 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 枝豆 ピーマン 葱 ゆず	815	26.8
19	月	ごはん	牛乳	冬至カレー あわせるゼリー（ゆず） チーズ	牛乳 鶏肉 チーズ	ごはん 油 砂糖 小麦粉 でん粉	ごぼう 玉葱 人参 れんこん 大根 南瓜 にんにく 生姜 ゆず もも バイン みかん	868	27.2
20	火	ハムピラフ	牛乳	冬野菜のポトフスープ 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 ハム ウインナー 鶏肉 豚肉 たまご	ごはん バター じゃが芋 油 砂糖 でん粉 小麦粉	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ 大根 れんこん 白菜 生姜 セロリー トマト	840	30.7
21	水	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ 鶏肉のバーベキューソース 花野菜サラダ（イタリアンドレッシング）	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	パン じゃが芋 マカロニ 砂糖 油	玉葱 キャベツ 人参 トマト りんご にんにく ブロッコリー カリフラワー ピーマン	800	34.8

※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。
◆給食に関係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。12日（月）の野菜椀には、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。