令和８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）	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g
1	火	ごはん	牛乳	みそワンタンスープ あげぎょうざ② ホイコーロー	牛乳　とりにく ぶたにく　なまあげ だいずこ	ごはん　こむぎこ あぶら　ごまあぶら さとう　でんぷん	はくさい　もやし　たまねぎ にんじん　にら　キャベツ ピーマン　にんにく　しょうが	631	25.5
2	水	じごなうどん	牛乳	にくうどんの汁 ごもくきんぴら だいがくいも	牛乳　ぶたにく　なると さつまあげ	うどん　あぶら　さとう さつまいも　ごま	しょうが　にんじん　しいたけ ねぎ　こまつな　ごぼう れんこん　こんにゃく	617	25.8
4	金	ロールパン	牛乳	はくさいのクリームに たこナゲット② ゆでやさいサラダ	牛乳　ベーコン　たこ いか　たちうお だいずこ	パン　じゃがいも あぶら　こむぎこ バター　さとう　パンこ でんぷん	はくさい　たまねぎ　にんじん ブロッコリー　とうもろこし	597	21.8
7	月	ごはん	牛乳	やさいのきつねに いわしのみぞれに しおこんぶあえ	牛乳　あぶらあげ とりにく　こんぶ いわし	ごはん　さといも さとう　あぶら ごまあぶら　でんぷん	だいこん　にんじん こんにゃく　キャベツ　もやし こまつな	591	26.1
8	火	ごもくごはん	牛乳	ふゆやさいのみそしる メンチカツ みかん	牛乳　とりにく あぶらあげ　とうふ ぶたにく	ごはん　あぶら　さとう パンこ　こむぎこ でんぷん	ごぼう　にんじん　たけのこ しいたけ　たまねぎ　はくさい だいこん　ねぎ　みかん	620	24.9
9	水	ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメンのスープ ショーロンポー だいずもやしのナムル ココアバナナはらじゅくドッグ	牛乳　ぶたにく とりにく　だいずこ たまご　だっしふんにゅう	めん　あぶら ごまあぶら　ごま でんぷん　こむぎこ さとう	はくさい　キャベツ　にんじん ねぎ　にら　きくらげ　にんにく しょうが　だいずもやし　もやし こまつな　たまねぎ　バナナ	657	27.3
10	木	ごはん	牛乳	けんちんじる しろみざかなのなんばんづけ きりぼしだいこんのカレーきんぴら	牛乳　とうふ　とりにく たら　ぶたにく	ごはん　さといも あぶら　でんぷん ごまあぶら　さとう	だいこん　ごぼう　にんじん ねぎ　しいたけ　こんにゃく しょうが　にんにく　だいこん しらたき	635	30.3
11	金	はちみつパン	牛乳	ミネストローネ とりにくのこうそうやき ほうれんそうサラダ	牛乳　ベーコン とりにく　ぶたにく	パン　オリーブあぶら あぶら　さとう こむぎこ　パンこ でんぷん	たまねぎ　キャベツ　にんじん トマト　ほうれんそう　もやし とうもろこし	626	30.3
14	月	ごはん	牛乳	とんじる さばのみそに ささみとひじきのサラダ	牛乳　ぶたにく　とうふ さば　とりにく　ひじき	ごはん　じゃがいも あぶら　ごま　さとう でんぷん	だいこん　ごぼう　ねぎ にんじん　こんにゃく キャベツ　きゅうり　たまねぎ	612	31.2
15	火	ごはん	牛乳	にくじゃが さいのくになっとう たくあんあえ	牛乳　ぶたにく　だいず	ごはん　じゃがいも あぶら　さとう　ごま	たまねぎ　にんじん　いんげん しらたき　たくあん　もやし ほうれんそう	592	25.3
16	水	コッペパン	牛乳	ペンネのトマトソースに アンサンブルエッグ ふっキャロサラダ	牛乳　ぶたにく　たまご チーズ　ベーコン	パン　マカロニ オリーブあぶら　さとう あぶら　じゃがいも でんぷん	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　にんにく しょうが　キャベツ　きゅうり ブロッコリー　えだまめ　ねぎ	627	27.3
17	木	ごはん	牛乳	とうじカレー チーズサラダ ゆずゼリー	牛乳　とりにく　チーズ	ごはん　あぶら　さとう でんぷん　こむぎこ さとう	ごぼう　たまねぎ　にんじん れんこん　だいこん　かぼちゃ にんにく　しょうが　キャベツ ほうれんそう　とうもろこし　ゆず	613	20.8
18	金	こどもパン	牛乳	ポトフスープ イタリアンハンバーグ はなやさいサラダ（コーンクリーミードレッシング）	牛乳　ウインナー とりにく　ぶたにく	パン　じゃがいも バター　オリーブあぶら さとう　でんぷん あぶら	キャベツ　たまねぎ　にんじん セロリー　にんにく　トマト ブロッコリー　カリフラワー とうもろこし　プルーン　レモン	631	24.9
21	月	ピラフ	牛乳	コンソメスープ フライドチキン チョコレートケーキ	牛乳　ベーコン　とうふ とりにく　たまご	ごはん　バター じゃがいも　こむぎこ でんぷん　あぶら さとう	たまねぎ　にんじん とうもろこし　にんにく キャベツ　こまつな　しょうが	626	27.1

※ごはん、パンの製造工場においては、卵、乳、ごまを含む製品を製造しています。
※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！



１２月２２日は「冬至」です。

冬至とは、１年で１番昼の時間が短い日のことです。昔からの伝統行事として、冬至には寒さに備えて栄養のある『かぼちゃ』を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべた『ゆず湯』に入って体を温めたりする習慣があります。冬至にかぼちゃを食べると「病気にならない」などの言い伝えがあり、寒い冬にビタミンなどを多く含むかぼちゃを食べることによって病気にならないで元気に過ごせるようにという願いが込められています。

みなさんに健康で元気に過ごしてほしいという気持ちを込めて、１７日に「冬至カレー」や「ゆずゼリー」といった冬至にちなんだ給食が出ます。