



令和元年度

12月給食献立予定表（6校1園共通）

秩父市立北部共同調理場



★★当調理場では、6校（小学校：吉田、尾田蒔、大田／中学校：吉田、尾田蒔、大田）と1園（吉田幼稚園）分、合計約970食の給食を作っています★★

日	曜	主 食	ぎゅうにゅう 牛 乳	お か ず	血や肉、骨や歯に なる食品（あか）	熱や力のもとに なる食品（きいろ）	からだの調子を整える 食品（みどり）	1食分 kcal	栄養価 g
2	月	ごはん	牛乳	豚汁 白身魚の甘酢あんかけ たくあん和え	牛乳 味噌 豚肉 豆腐 白身魚	ごはん ジャガイモ 油 砂糖 胡麻	大根 ごぼう ねぎ 人参 こんにゃく たくあん ほうれん草 もやし	524 627 807	24.0 26.9 32.7
4	水	コッペパン	牛乳	焼きそば ウインナーケチャップソース ゆで野菜サラダ （玉ねぎドレッシング）	牛乳 豚肉 かつお節 ウインナー	パン 中華めん 油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく ほうれん草 もやし	563 654 846	23.8 27.3 34.7
5	木	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ （中華ドレッシング） ヨーグルト	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト	ごはん 油 砂糖 胡麻油 春雨	玉ねぎ 人参 にら たけのこ しいたけ にんにく キャベツ もやし	530 642 828	22.0 25.5 31.2
6	金	ココア 揚げパン	牛乳	かき玉スープ ミートボール①②③ 花野菜サラダ （イタリアンドレッシング）	牛乳 卵 鶏肉	パン ミルクココア 油 砂糖 パン粉	玉ねぎ 人参 小松菜 しいたけ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	501 647 805	21.6 27.9 33.4
9	月	地粉うどん	牛乳	わかめうどんの汁 きな粉団子③④⑥ おひたし	牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ きな粉	地粉うどん 白玉粉 砂糖	人参 ねぎ 小松菜 白菜 しいたけ ほうれん草	501 631 784	20.3 24.2 29.1
10	火	わかめごはん	牛乳	厚揚げの五目煮 磯香和え みかん	牛乳 わかめ 厚揚げ 豚肉 うずらの卵 海苔	ごはん 油 砂糖	玉ねぎ 人参 たけのこ さやいんげん ほうれん草 もやし みかん	519 633 818	21.4 25.9 31.8
11	水	ごはん	牛乳	納豆 豚肉と大根の煮物 胡麻和え	牛乳 納豆 豚肉 厚揚げ	ごはん 里芋 砂糖 油 胡麻	大根 人参 ねぎ こんにゃく しょうが ほうれん草 キャベツ	535 644 846	25.2 28.6 36.4
12	木	ごはん	牛乳	チキンカレー あわせゼリー（柚子） 福神漬け	牛乳 鶏肉 スキムミルク	ごはん ジャガイモ 油	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト もも パイン みかん レモン 柚子 福神漬け	556 685 893	19.2 22.6 28.0
13	金	しょくパン （いちごジャム）	牛乳	コーンポタージュ かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ （胡麻ドレッシング）	牛乳 ひじき ベーコン	パン ジャガイモ 油 小麦粉 バター 胡麻 パン粉	いちご 玉ねぎ パセリ とうもろこし れんこん ごぼう かぼちゃ 人参	606 693 860	17.6 20.0 24.2
16	月	中華めん	牛乳	野菜ラーメンの汁 春巻き チョレギサラダ （塩ドレッシング）	牛乳 なた 豚肉 わかめ 海苔	中華めん 胡麻 油 胡麻油 春雨 砂糖 小麦粉	白菜 人参 ねぎ もやし ほうれん草 きくらげ にんにく しょうが キャベツ たけのこ 玉ねぎ しいたけ	616 670 833	22.0 24.6 29.8
17	火	ごはん	牛乳	けんちん汁 三陸風サバの味噌煮 小松菜和え	牛乳 豆腐 サバ 味噌	ごはん 里芋 油 胡麻油 砂糖 小麦粉	大根 ごぼう ねぎ 人参 ぶなしめじ しいたけ こんにゃく 小松菜 キャベツ とうもろこし	525 616 821	21.6 23.6 30.4
18	水	チキンライス	牛乳	米粉マカロニスープ 星のコロッケ チョコレートケーキ	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 ベーコン	ごはん 油 パン粉 ジャガイモ 小麦粉 米粉マカロニ 砂糖 チョコレート	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム グリーンピース	608 690 852	17.6 19.9 23.7
19	木	ごはん	牛乳	豆腐と玉子のスープ カレー唐揚げ シーザーサラダ （シーザードレッシング） フルーツ杏にプリン	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 わかめ チーズ 豆乳	ごはん 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ チンゲン菜 しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし もも あんず	551 669 876	23.2 28.5 36.3
20	金	バターロール	牛乳	ポトフスープ デミグラスハンバーグ ほうれん草サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	パン ジャガイモ 油 デミグラスソース 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ もやし ほうれん草 とうもろこし	488 611 801	18.9 23.8 30.1
23	月	ごはん	牛乳	キムチ鍋 厚焼き玉子 大豆もやしのナムル	牛乳 豆腐 味噌 卵 鶏肉	ごはん 砂糖 胡麻 胡麻油 油	白菜キムチ 大根 人参 ねぎ にんにく 小松菜 大豆もやし 玉ねぎ にら しょうが	- - 791	- - 32.5

◆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。

※地粉うどん、中華めんの製造工場では、卵、そばを含む製品を製造しています。



今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

今年は12月22日（日）です。

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



<12月の秩父郡市産食材>牛乳・大根・人参・ねぎ・白菜・こんにゃく



令和元年度

12月給食献立予定表（6校1園共通）

秩父市立北部共同調理場



★★当調理場では、6校（小学校：吉田、尾田蒔、大田／中学校：吉田、尾田蒔、大田）と1園（吉田幼稚園）分、合計約970食の給食を作っています★★

日	曜	主 食	ぎゅうにゅう 牛 乳	お か ず	血や肉、骨や歯に なる食品（あか）	熱や力のもとに なる食品（きいろ）	からだの調子を整える 食品（みどり）	1杯 - kcal	1杯の質 g
2	月	ごはん	牛乳	豚汁 白身魚の甘酢あんかけ たくあん和え	牛乳 味噌 豚肉 豆腐 白身魚	ごはん ジャガイモ 油 砂糖 胡麻	大根 ごぼう ねぎ 人参 こんにゃく たくあん ほうれん草 もやし	524 627 807	24.0 26.9 32.7
4	水	コッペパン	牛乳	焼きそば ウインナーチャップソース ゆで野菜サラダ （玉ねぎドレッシング）	牛乳 豚肉 かつお節 ウインナー	パン 中華めん 油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく ほうれん草 もやし	563 654 846	23.8 27.3 34.7
5	木	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ （中華ドレッシング） ヨーグルト	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト	ごはん 油 砂糖 胡麻油 春雨	玉ねぎ 人参 にら たけのこ しいたけ にんにく キャベツ もやし	530 642 828	22.0 25.5 31.2
6	金	ココア 揚げパン	牛乳	かき玉スープ ミートボール①②③ 花野菜サラダ （イタリアンドレッシング）	牛乳 卵 鶏肉	パン ミルクココア 油 砂糖 パン粉	玉ねぎ 人参 小松菜 しいたけ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	501 647 805	21.6 27.9 33.4
9	月	地粉うどん	牛乳	わかめうどんの汁 きな粉団子③④⑥ おひたし	牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ きな粉	地粉うどん 白玉粉 砂糖	人参 ねぎ 小松菜 白菜 しいたけ ほうれん草	501 631 784	20.3 24.2 29.1
10	火	わかめごはん	牛乳	厚揚げの五目煮 磯香和え みかん	牛乳 わかめ 厚揚げ 豚肉 うずらの卵 海苔	ごはん 油 砂糖	玉ねぎ 人参 たけのこ さやいんげん ほうれん草 もやし みかん	519 633 818	21.4 25.9 31.8
11	水	ごはん	牛乳	納豆 豚肉と大根の煮物 胡麻和え	牛乳 納豆 豚肉 厚揚げ	ごはん 里芋 砂糖 油 胡麻	大根 人参 ねぎ こんにゃく しょうが ほうれん草 キャベツ	535 644 846	25.2 28.6 36.4
12	木	ごはん	牛乳	チキンカレー あわせゼリー（柚子） 福神漬け	牛乳 鶏肉 スキムミルク	ごはん ジャガイモ 油	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト もも パイン みかん レモン 柚子 福神漬け	556 685 893	19.2 22.6 28.0
13	金	しょくパン （いちごジャム）	牛乳	コーンポタージュ かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ （胡麻ドレッシング）	牛乳 ひじき ベーコン	パン ジャガイモ 油 小麦粉 バター 胡麻 パン粉	いちご 玉ねぎ パセリ とうもろこし れんこん ごぼう かぼちゃ 人参	606 693 860	17.6 20.0 24.2
16	月	中華めん	牛乳	野菜ラーメンの汁 春巻き チョレギサラダ （塩ドレッシング）	牛乳 なた 豚肉 わかめ 海苔	中華めん 胡麻 油 胡麻油 春雨 砂糖 小麦粉	白菜 人参 ねぎ もやし ほうれん草 きくらげ にんにく しょうが キャベツ たけのこ 玉ねぎ しいたけ	616 670 833	22.0 24.6 29.8
17	火	ごはん	牛乳	けんちん汁 三陸風サバの味噌煮 小松菜和え	牛乳 豆腐 サバ 味噌	ごはん 里芋 油 胡麻油 砂糖 小麦粉	大根 ごぼう ねぎ 人参 ぶなしめじ しいたけ こんにゃく 小松菜 キャベツ とうもろこし	525 616 821	21.6 23.6 30.4
18	水	チキンライス	牛乳	米粉マカロニスープ 星のコロッケ チョコレートケーキ	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 ベーコン	ごはん 油 パン粉 ジャガイモ 小麦粉 米粉マカロニ 砂糖 チョコレート	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム グリーンピース	608 690 852	17.6 19.9 23.7
19	木	ごはん	牛乳	豆腐と玉子のスープ カレー唐揚げ シーザーサラダ （シーザードレッシング） フルーツ杏にプリン	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 わかめ チーズ 豆乳	ごはん 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ チンゲン菜 しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし もも あんず	551 669 876	23.2 28.5 36.3
20	金	バターロール	牛乳	ポトフスープ デミグラスハンバーグ ほうれん草サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	パン ジャガイモ 油 デミグラスソース 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ もやし ほうれん草 とうもろこし	488 611 801	18.9 23.8 30.1
23	月	ごはん	牛乳	キムチ鍋 厚焼き玉子 大豆もやしのナムル	牛乳 豆腐 味噌 卵 鶏肉	ごはん 砂糖 胡麻 胡麻油 油	白菜キムチ 大根 人参 ねぎ にんにく 小松菜 大豆もやし 玉ねぎ にら しょうが	- - 791	- - 32.5

◆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。

※地粉うどん、中華めんの製造工場では、卵、そばを含む製品を製造しています。



今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

今年は12月22日（日）です。

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



<12月の秩父郡市産食材>牛乳・大根・人参・ねぎ・白菜・こんにゃく