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	味噌ワンタンスープ 揚げ餃子② ホイコーロー	牛乳　鶏肉　豚肉 生揚げ　大豆粉	ごはん　小麦粉　油 ごま油　砂糖　でん粉	白菜　もやし　玉葱　人参 にら　キャベツ　ピーマン にんにく　生姜	801	31.0
2	水	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 五目きんぴら 大学芋	牛乳　豚肉　なると さつま揚げ	うどん　油　砂糖 さつま芋　ごま	生姜　人参　椎茸　葱 小松菜　ごぼう　れんこん こんにゃく	753	31.2
7	月	ごはん	牛乳	野菜のきつね煮 いわしのみぞれ煮 塩昆布和え	牛乳　油揚げ　鶏肉 昆布　いわし	ごはん　里芋　砂糖 油　ごま油　でん粉	大根　人参　こんにゃく キャベツ　もやし　小松菜	815	33.1
8	火	五目ごはん	牛乳	冬野菜の味噌汁 メンチカツ みかん	牛乳　鶏肉　油揚げ 豆腐　豚肉	ごはん　油　砂糖 パン粉　小麦粉	ごぼう　人参　筍　椎茸 玉葱　白菜　大根　葱 みかん	800	31.6
9	水	中華めん	牛乳	キムチラーメンのスープ ショーロンポー② 大豆もやしのナムル ココアバナナ原宿ドッグ	牛乳　豚肉　鶏肉 大豆粉　たまご 脱脂粉乳	めん　油　ごま油　ごま でん粉　小麦粉　砂糖	白菜　キャベツ　人参　葱 にら　木耳　にんにく　生姜 大豆もやし　もやし　小松菜 玉葱　バナナ	804	34.1
10	木	ごはん	牛乳	けんちん汁 白身魚の南蛮漬 切干大根のカレーきんぴら	牛乳　豆腐　鶏肉　たら 豚肉	ごはん　里芋　油 でん粉　ごま油　砂糖	大根　ごぼう　人参　葱 椎茸　こんにゃく　生姜 にんにく　大根　白滝	824	37.4
11	金	はちみつパン	牛乳	ミネストローネ 鶏肉の香草焼き ほうれん草サラダ	牛乳　ベーコン　鶏肉 豚肉	パン　オリーブ油　油 砂糖　小麦粉　パン粉 でん粉	玉葱　キャベツ　人参　トマト ほうれん草　もやし とうもろこし	805	38.2
14	月	ごはん	牛乳	豚汁 さばの味噌煮 ささみとひじきのサラダ	牛乳　豚肉　豆腐　さば 鶏肉　ひじき	ごはん　じゃが芋　油 ごま　砂糖　でん粉	大根　ごぼう　葱　人参 こんにゃく　キャベツ　胡瓜 玉葱	813	40.4
15	火	ごはん	牛乳	肉じゃが 彩の国なっとう たくあん和え	牛乳　豚肉　大豆	ごはん　じゃが芋　油 砂糖　ごま	玉葱　人参　いんげん　白滝 たくあん　もやし　ほうれん草	780	31.9
16	水	コッペパン	牛乳	ペンネのトマトソース煮 アンサンブルエッグ ふっキャロサラダ	牛乳　豚肉　たまご チーズ　ベーコン	パン　マカロニ オリーブ油　砂糖　油 じゃが芋　でん粉	玉葱　人参　マッシュルーム にんにく　生姜　キャベツ 胡瓜　ブロッコリー　枝豆 葱	804	34.0
17	木	ごはん	牛乳	冬至カレー チーズサラダ ゆずゼリー	牛乳　鶏肉　チーズ	ごはん　油　砂糖 でん粉　小麦粉　砂糖	ごぼう　玉葱　人参　れんこん 大根　かぼちゃ　にんにく 生姜　キャベツ　ほうれん草 とうもろこし　ゆず	795	25.6
18	金	子供パン	牛乳	ポトフスープ イタリアンハンバーグ 花野菜サラダ（コーンクリーミードレッシング）	牛乳　ウインナー　鶏肉 豚肉	パン　じゃが芋　バター オリーブ油　砂糖 でん粉　油	キャベツ　玉葱　人参 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	809	31.2
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　豆腐 鶏肉　たまご	ごはん　バター じゃが芋　小麦粉 でん粉　油　砂糖	玉葱　人参　とうもろこし にんにく　キャベツ　小松菜 生姜	776	33.7
22	火	わかめごはん	牛乳	ジャージャン豆腐 ポークシューマイ② 中華サラダ（塩中華ドレッシング）	牛乳　わかめ　生揚げ 豚肉	ごはん　砂糖　油 でん粉　ごま油　小麦粉 パン粉	筍　葱　人参　ピーマン　椎茸 にんにく　生姜　小松菜 キャベツ　もやし　玉葱	827	35.1

※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。