



令和7年12月 予定献立表



さいたま市立川通中学校

日(曜)	献立名			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品			おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)		
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類		たんぱく質(g)	
1(月)	茶飯		つゆだくおでん アーモンド和え	かつお節 うずら卵 がんもどき(油・豆腐・にんじん・片栗粉・市お・昆布) 揚げボール(タラ・イトヨリ・片栗粉・油・砂糖・塩・みりん)	牛乳 昆布	にんじん こまつな	だいこん キャベツ 緑豆もやし	米 砂糖 じゃがいも こんにやく ちくわぶ	アーモンド	714 24.3		
2(火)	岩槻ごはん		さばのごまキャブアソース れんこんのさんびら なめこと豆腐のみぞ汁	さば 豆腐 かつお節 みそ	牛乳	にんじん ケチャップ さいやいんげん	れんこん 唐辛子 なめこ ねぎ	米 砂糖 こんにやく	ごま ごま油	845 27.9		
3(水)	卵丼 (麦ごはん)		大豆と小魚のしゃもじ揚げ さいたま市産小松菜の 磯香和え	卵 鶏肉 大豆	かえり煮干し かつお節 煮干し のり	牛乳 煮干し のり	たまねぎ キャベツ グリンピース たけのこ 緑豆もやし	米 片栗粉 麦 砂糖	油	785 36.6		
4(木)	カレーピラフ		さつまいもとブロッコリーの グラタン ABCスーフ	ハム 豚骨	ベーコン チーズ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ コーン セロリー カレー粉 ローリエ	米 マカロニ 小麦粉 さつまいも	油 バター	0 0.0	
5(金)	わかめごはん		手持ちしゃもじのフライ れんこんサラダ きりたんぽ汁	ハム 鶏肉 鶏ガラ しよつづる(ハタハタ・塩)	ししゃも みそ	牛乳 わかめ	にんじん せり 卵なしマヨネーズ(油・砂糖・水あめ・酢・塩・大豆) ウスターソース・中濃ソース(酢・塩・りんご・玉ねぎ・にんにく・大豆)	れんこん きゅうり ごぼう たまねぎ	米 麦 小麦粉 きりたんぽ ごま 砂糖 パン粉 コーンフラワー	油 ごま	843 27.7	
8(月)	シナモンバナナ シュガートースト		ポテトミートソース 大根とツナのサラダ	豚肉 まぐろ油漬 鶏ガラ デミグラスソース(小麦粉・油・羊肉・トマト・たまねぎ・にんじん・鶏・赤ワイン・砂糖・片栗粉・塩) ハヤシルー(小麦粉・豚脂・砂糖・塩・トマト・片栗粉)	大豆ミート 鶏ガラ	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ ケチャップ	バナナ レモン きゅうり しめじ	グリンピース コーン たまねぎ だいこん シナモン	山型食パン じゃがいも 砂糖	バター 油	808 29.9
*今年度も「食育の日」は、毎月「先生の好きな給食」を紹介していきます。6月目は1年生の内田先生の好きな給食です。 中学生の頃の部活や青春エピソードのインタビューや川通中の皆さんにおすすめの魚も放送で読めるので楽しみに♡												
9(火)	岩槻ごはん		内田の好きな 回鍋肉 卵とコーンのスーフ	豚肉 オイスターソース(牡蠣・水あめ) 甜面醤 みそ 京桜みそ 鶏ガラ	卵	牛乳	ピーマン こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ クリームコーン 豆板醤	砂糖 片栗粉 米	ごま油	791 30.0	
10(水)	カレーうどん (地粉うどん)		くわいの唐揚げ 荳わかめのサラダ	豚肉 油揚げ 中濃ソース(酢・塩・りんご・玉ねぎ・にんにく・大豆) カレールー(小麦粉・豚脂・砂糖・カレー粉・塩・片栗粉・玉ねぎ・トマト・昆布)	かつお節 荳わかめ	牛乳 荳わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり だいこん コーン カレー粉	ねぎ ねぎ ねぎ ねぎ ねぎ ねぎ ねぎ	地粉うどん 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	793 28.0	
11(木)	麦ごはん		卵と豆腐のチリソース 中華サラダ みかん	卵 豚肉 豆腐	鶏ガラ	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	にんじん ケチャップ 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ ねぎ にんにく チリパウダー 辛子	米 片栗粉 麦 春雨 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	782 28.4	
*今年度は、毎月旬の魚を紹介する「魚の日」を実施しています。魚は血液をサラサラにして生活習慣病を予防したり、脳の働きを活性化させたりする効果があります。12月の「魚の日」は12日(金)に「タラ」を紹介します。 何でも「魚」と呼ばずに、1年間で魚の種類を覚えて、魚の種類で呼べることを目指しましょう！												
12(金)	ひじきごはん		タラのホイル焼き さつま汁	鶏肉 たら 油揚げ みそ	豆腐 鶏肉 かつお節	牛乳 ひじき	にんじん さいやいんげん	干しいたけ ごぼう しめじ たまねぎ ねぎ だいこん	米 砂糖 麦 さつまいも こんにやく	油	800 41.5	
15(月)	岩槻ねぎ塩焼きそば		わかめスーフ 白玉フルーツあんみつ	豚肉 あずき こんにやく こんにやくダイスレモン(砂糖・レモン・寒天・こんにやく) こんにやくダイスワイン(砂糖・赤ワイン・寒天・こんにやく)	豆腐 こんにやく わかめ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ 和梨缶 中華ストック(大豆・鶏肉・片栗粉・塩・野菜・しいたけ・魚介・昆布)	岩槻ねぎ ねぎ みかん缶 抹茶 もも缶 和梨缶	中華めん 水あめ 春雨 黒蜜 白玉だんご	ごま油	827 27.3
16(火)	岩槻ごはん		生揚げと豚肉のみそ煮 旨塩キャベツ りんご	生揚げ 豚肉	みそ	牛乳 のり 昆布茶	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく りんご キャベツ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	745 26.5	
17(水)	菜飯		冬至南瓜の そばろあんかけ 白菜の柚子香和え かき玉汁	鶏肉 卵 豆腐	かつお節 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん かぼちゃ ほうれんそう	しょうが はくさい キャベツ ゆず えのきたけ ねぎ	米 黒砂糖 砂糖 片栗粉 麦	ごま油 油 ごま	733 29.6	
*18日(木)は家庭科の授業で考えた献立です。献立のテーマは「野菜たっぷり韓国料理」です。												
18(木)	ビビンバ丼 (麦ごはん)		じゃこサラダ キムチスーフ	豚肉 コチュジャン みそ 豚骨 京桜みそ キムチ(白菜・玉ねぎ・人参・唐辛子・魚醤・塩・片栗粉・にんにく)	豆腐 甜面醤	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ ねぎ にんにく コーン	米 砂糖 麦 春雨	ごま油	750 33.2	
*19日(金)は家庭科の授業で考えた献立です。献立のテーマは「クリスマスカラー給食」です。												
19(金)	クリスマス2色揚げパン (いちご・抹茶)		ローストチキン クラムチャウダー	ベーコン 鶏肉 あさり 豚骨	ミルメークいちご(砂糖・塩・香料)	牛乳	にんじん	しょうが にんにく パセリ	抹茶 しめじ たまねぎ ローリエ	子供パン 小麦粉 片栗粉 じゃがいも はちみつ 砂糖	油 バター ショートニング	883 36.2

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

平均栄養価	エネルギー	794	kcal
	たんぱく質	30.2	g