



## 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のになる食品		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		
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・こんにん・片栗粉・市お・昆布) 揚げポーレ(タラ・イヨリ・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 こんにゃく ちくわぶ	アーモンド	714 24.3
2(火)	岩槻ごはん		さばのごまケチャップソース れんこんのきんぴら なめこと豆腐のみぞけ	さば 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 牛乳 さやいんげん	にんじん 唐辛子 なめこ ねぎ	れんこん 唐辛子 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく	ごま ごま油	845 27.9	
3(水)	卵丼 (麦ごはん)		大豆と小魚のしゅしゅ揚げ 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 のり	牛乳 牛乳 こまつな	たまねぎ たけのこ 緑豆もやし	キャベツ グリンピース	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スープ	ハム 豚骨 コンソメ(砂糖・片栗粉・野菜)	ベーコン チーズ	牛乳 ビーマン ブロッコリー	にんじん コーン カレー粉	しめじ セロリー ローリエ	米 マカロニ 小麦粉 さつまいも	0 0.0	
5(金)	わかめごはん		子持ちししゃもフライ れんこんサラダ さいたんぽ汁	ハム 鶏肉 鶏ガラ しょっつる(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 まいたけ	米 麦 小麦粉 きりたんぽ 砂糖 バン粉 コーンフラワー	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 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) ハヤシルウ(小麦粉・豚脂・砂糖・塩・トマト・片栗粉)	大豆ミート チーズ	牛乳 牛乳 ケチャップ	にんじん トマトピューレ レモン きゅうり しめじ	トマトピューレ バナナ グリンピース コーン にんにく たまねぎ だいこん シナモン	山型食パン バター 油 じやがいも 砂糖	808 29.9	

\*今年度も「食育の日」は、毎月「先生の好きな給食」を紹介しています。6回目は1年生の内田先生の好きな給食です。

中学生の頃の運動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曲も放送でお楽しみに♪

9(火)	岩槻ごはん		内田の好きな 回鍋肉 卵とコーンのスープ	豚肉 オイスターソース(牡蠣・水あめ) 甜面酱 みそ 京桜みそ 鶏ガラ	卵 牛乳 にんじん	ビーマン こまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ	ねぎ たまねぎ コーン クリームコーン 豆板醤	バナナ パナ	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 茎わかめのサラダ	豚肉 かつお節 油揚げ 中濃ソース(酢・塩・りんご・玉ねぎ・にんにく・大豆) カレールウ(小麦粉・豚脂・砂糖・カレー粉・塩・片栗粉・玉ねぎ・トマト・昆布)	牛乳 牛乳 茎わかめ にんじん	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	さゅうり だいこん コーン カレー粉	ねぎ 地粉うどん 片栗粉 砂糖	油 ごま	ごま油	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 鶏ガラ 豚肉 豆腐	鶏ガラ 牛乳 赤ビーマン ビーマン	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	にんじん ケチャップ しめじ ねぎ にんにく	たまねぎ しょうが みかん キャベツ 豆板醤 緑豆もやし きゅうり チリバウダー	みかん 豆板醤 きゅうり 辛子	米 片栗粉 麦 春雨 片栗粉 砂糖	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「たら」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、魚の種類を呼べることを目指しましょう！

12(金)	ひじきごはん		たらのホイル焼き 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 さやいんげん	干しいたけ たまねぎ ねぎ	ごぼう だいこん	しめじ	米 砂糖 麦	油	800
											さつまいも こんにゃく		41.5
15(月)	岩槻ねぎ塩焼きそば		わかめスープ 白玉フレーあんみつ	豚肉 あずき こんにゃく こんにゃくダイスレモン(砂糖・レモン・寒天・こんにゃく) こんにゃくダイスワイン(砂糖・赤ワイン・寒天・こんにゃく)	豆腐 わかめ かわめ	牛乳 にんじん	にんじん	にんにく しょうが キヤベツ	岩槻ねぎ ねぎ みかん缶 コーン 抹茶 もも缶 和梨缶	ねぎ 春雨 黒蜜 白玉だんご 中華スック(大豆・鶏肉・片栗粉・塩・野菜・じいたけ・魚介・昆布)	中華めん 水あめ	ごま油	827
													27.3
16(火)	岩槻ごはん		生揚げと豚肉のみぞれ 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 ビーマン	たまねぎ たけのこ キヤベツ	にんにく ねぎ りんご しょうが	ねぎ じようが	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	745
													26.5
17(水)	菜飯		冬至南瓜の そぼろあんかけ 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 キヤベツ ゆず	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 キムチスープ	豚肉 コチュジャン みそ 豚骨 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 甜面酱 わかれ 京桜みそ ちりめんじやこ	牛乳 わかれ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たけのこ	キヤベツ きゅうり コーン	はくさい ねぎ	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)	クリスマス色揚げパン (いちご・抹茶)		ローストチキン グラムチャウダー	ベーコン あさり	鶏肉 豚骨	牛乳	にんじん	しょうが にんにく バセリ	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	油 バター ショートニング 砂糖	883 36.2
											平均栄養価	エネルギー 794 kcal	

・献立は都合により変更になりますので、ご了承ください。

・料理の作り方や、加工食品の原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。

エネルギー  
794 kcal  
たんぱく質  
30.2 g