令和6年度

１２月予 定 献 立 表

Cコース：一中・二中・三中・四中・五中
東大和市学校給食センター

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校
2	月	○	ピラフ オニオンスープ 手作りビーツコロッケNEW! キャベツサラダ（たまねぎドレッシング）	鶏肉 普通牛乳 ベーコン ウインナー 豚ひき肉 ひよこまめ	精白米 なたね油 マカロニ じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉	たまねぎ にんじん パセリ 冷凍ホールコーン こまつな ビーツ キャベツ もやし 冷凍いんげん	827	30.7
3	火	○	ホットドック（背割りコッペパン、豆腐ウインナーのバーベキューソース） ポトフ ももゼリー	普通牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐ウインナー	コッペパン じゃがいも なたね油 三温糖 ピーチゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく アップルソース	774	38.1
4	水	○	豚丼（ごはん、豚丼の具） うすくず汁 えのきサラダ（和風ドレッシング）	普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 かまぼこ 豚肉	精白米 くず粉 なたね油 こんにゃく 三温糖	えのきたけ 根深ねぎ こまつな しょうが たまねぎ にんじん たけのこ水煮缶詰 冷凍いんげん キャベツ もやし	724	36.1
5	木	○	朝焼き黒砂糖食パン ＡＢＣスープ フライドチキン 枝豆サラダ（フレンチドレッシング）	普通牛乳 ベーコン 鶏肉	黒砂糖食パン マカロニ 片栗粉 なたね油	たまねぎ にんじん キャベツ 冷凍ホールコーン セロリ しょうが にんにく 冷凍むき枝豆 もやし	811	35.8
6	金	○	豚肉のプルコギ丼（ごはん、豚肉のプルコギ） 海藻サラダ（中華ドレッシング） パイン缶・レモンゼリー ♪第五中学校生徒の考案メニュー♪	普通牛乳 豚肉 海藻ミックス	精白米 なたね油 ごま ごま油 片栗粉 レモンゼリー	たまねぎ にんじん もやし にら ぶなしめじ えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり パイナップル缶詰 白菜	755	24.2
9	月	○	わかめごはん 里芋の味噌汁 マスのノンエッグマヨネーズ焼き 大根の煮物	炊きこみわかめ 普通牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ ます さつま揚げ	精白米 さといも ノンエッグマヨネーズ 三温糖	たまねぎ 根深ねぎ だいこん にんじん 干ししいたけ 冷凍いんげん	784	46.2
10	火	○	トマトクリームスパゲティ 小松菜入りサラダ（イタリアンドレッシング） りんご缶・りんごゼリー	ツナ 普通牛乳 生クリーム 粉チーズ	スパゲッティ なたね油 三温糖 薄力粉 バター りんごゼリー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 水煮缶詰 トマト缶詰 トマトピューレ パセリ キャベツ こまつな りんご缶詰	744	27.6
11	水	○	ごはん わかめスープ いかのチリソース（２） チンゲン菜ともやしの炒め物	普通牛乳 鶏肉 わかめ いか	精白米 なたね油 ごま ごま油 片栗粉 三温糖	しょうが たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ にんにく もやし チンゲンサイ たけのこ水煮缶詰	725	31.3
12	木	○	ゆかりごはん 呉汁 ししゃもの胡麻焼き（２） こんにゃくサラダ （和風ドレッシング） ★ラッキーにんじん「呉汁」★	普通牛乳 豚肉 冷凍蒸し大豆 白みそ ししゃも 海藻ミックス	精白米 じゃがいも ごま なたね油 こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ もやし	697	35.2
13	金	○	きなこ揚げパン 豆乳コーンチャウダー グリーンサラダ（フレンチドレッシング）	きな粉 普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	コッペパン なたね油 上白糖 じゃがいも 薄力粉	にんじん たまねぎ 冷凍ホールコーン コーンクリーム缶 パセリ キャベツ きゅうり 冷凍むき枝豆	738	27.5
16	月	○	鶏ごぼうごはん おでん いんげんサラダ（しおちゅうかドレッシング） 菊花みかん（生）	鶏肉 普通牛乳 結び昆布 焼竹輪 がんもどき 揚げボール	精白米 精麦 なたね油 三温糖 こんにゃく ちくわぶ じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん 冷凍いんげん キャベツ もやし みかん	752	27.8
17	火	○	ごはん すまし汁 鰤の柚子みそかけ ひじきの煮物	普通牛乳 カットわかめ 木綿豆腐 かまぼこ ぶり 白みそ 豚肉 ほしひじき	精白米 ごま 三温糖 なたね油	えのきたけ だいこん 根深ねぎ しょうが ゆず ゆず果汁 にんじん 冷凍むき枝豆	848	43.5
18	水		チキンライス ジョア（プレーン） 星のマカロニスープ 照り焼きチキン コーンサラダ（コーンドレッシング）	鶏肉 ジョア（プレーン） ベーコン	精白米 なたね油 米粉マカロニ 三温糖 片栗粉	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム 水煮缶詰 冷凍グリンピース トマトピューレ パセリ にんにく キャベツ 冷凍ホールコーン もやし	746	42.5
19	木	○	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ（２） 炒めごぼうサラダ（ノンエッグマヨネーズ）	鶏肉 油揚げ かまぼこ 普通牛乳 焼竹輪 あおのり	冷凍うどん 薄力粉 なたね油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	干ししいたけ にんじん 根深ねぎ こまつな ごぼう 冷凍ホールコーン	770	36.6
20	金	○	ごはん 冬至かぼちゃカレー 大根サラダ（たまねぎドレッシング） フルーツポンチ	普通牛乳 鶏肉	精白米 なたね油 薄力粉 カクテルゼリー	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ カットかぼちゃ トマトピューレ アップルソース マンゴチャツネ だいこん もやし りんご缶詰 パイナップル缶詰	792	26.2
23	月	○	チキンサンド（柏パン、鶏肉のトマトソース） 白いんげん豆のポタージュ もやしサラダ（フレンチドレッシング）	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	柏パン 薄力粉 なたね油 三温糖	にんじん たまねぎ クリームコーン缶詰 パセリ にんにく トマト缶詰 冷凍むき枝豆 キャベツ もやし	901	42.1
24	火	○	チェユクポックム丼NEW!（麦ごはん、チェユクポックム） 春雨スープ ぶどうゼリー	普通牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ	精白米 精麦 なたね油 緑豆はるさめ ごま油 三温糖 ごま ぶどうゼリー	にんじん 根深ねぎ にんにく しょうが たまねぎ 干ししいたけ にら 白菜	923	34.7
						月平均	782	34.3
						学校給食摂取基準	830	27-42

＊十一月・十二月の給食費引落し日は、一月六日（月）です。残高確認をお願いします。

＊都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。
＊学校により給食の実施日は異なります。

旬の食材を使った献立

●9日：大根の煮物

●16日：菊花みかん(生)

他にも、長ねぎ、里芋、ごぼう、柚子など旬の食材を使用する予定です。

ひとくちメモ

地場産物・国産活用献立

●2日：手作りビーツコロッケ

4月に行われた「うまかんべぇ祭り」で3位になったものを、給食用にアレンジしました。市内でとれたビーツを味わって食べてみてください♪

中学生の考案メニュー

9月に第五中学校の生徒が学校給食センターで職場体験をし、給食の献立を作成しました。その献立を6日に提供します！

☆生徒からの一言

「人気の海藻サラダやデザートを入れました。バランスにも気を付けました。」

行事食（冬至）

12月21日は冬至です。冬至の日は、かぼちゃを食べて柚子湯に入ると、健康に過ごせると言われています。

給食でも、冬至にちなんだ料理を提供します。

17日：鰤の柚子みそかけ

20日：冬至かぼちゃカレー

世界の料理（韓国）

●24日：チェユクポックム丼

チェユクポックムとは、コチュジャンなどの甘辛い味付けで豚肉と野菜を炒めた韓国の定番料理です。「チェユク」は「豚肉」、「ポックム」は「炒める」といった意味があります。

給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。