

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] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ
1	月	○	ごはん さわにわん ぶりのゆずみそかけ ひじきのにももの	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶり しろみそ ほしひじき ぶたにく	こめ あぶら ごま さ とう	だいこん にんじん ほししい たけ ねぎ ほうれんそう しょうが ゆず えだまめ	665	31.9	<div></div> <div>ちゅうがくせい こうあん 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2日に提供しま す！ ☆生徒からの一言 「友達の意見を取り入れなが ら、皆の好きな献立になるよう に考えました。」 ★ きょうどりより ふくしまけん 郷土料理（福島県） ●16日：ごはん(喜多方米) ざくざく あいづ 会津ソースカツ ゆうこうとう し きたかた し しゅうかく 友好都市喜多方市で収穫さ れた喜多方米を使用します。 きたかた まい ふくしまけん 喜多方米にちなんで、福島県 の郷土料理を合わせた献立 にしました。 ざくざくは、材料をざくざく切る 様子から名付けられた煮物で す。 あいづ 会津ソースカツは、甘めの ソースをかけて食べるのが特 徴の豚カツです♪  きょうじしよく どうじ 行事食（冬至） 12月22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。 きゅうしよく どうじ 給食でも、冬至にちなんだ りょうり ていきょう 料理を提供します。 ぶり ゆず 1日：鰯の柚子みそかけ 19日：冬至かぼちゃカレー   ●令和7年12月1日発行</div>
2	火	○	ココアあげパン ヨーグルトドリンク にく だんごいりABCトマトシチュー ヤング コーンサラダ（たまねぎドレッシング） ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	ヨーグルトドリンク にく だんご ベーコン	ミルクパン あぶら じゃがいも マカロニ さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかんづめダイス キャベ ツ こまつな ヤングコーンかんづめ	668	22.6	
3	水	○	とりとれんこんのごはんNEW! おでん いん げんサラダ（しおちゅうかドレッシング） みかん（なま）	とりにく ぎゅうにゅう ぶすびこんぶ やきちく わ がんもどき こまつ ないりあげボール	こめ もちごめ あぶ ら さとう こんにゃ く ちくわぶ じゃが いも	れんこん ほししいたけ にん じん だいこん いんげん キャ ベツ もやし みかん	584	22.8	
4	木	○	ゆかりごはん さといものみそしる さけのノンエッグマヨネーズやき ぶたにくとだいこんのもの	ぎゅうにゅう あぶらあ げ あかみそ しろみそ さけ あおのり ぶたにく	こめ さといも ノン エッグマヨネーズ さとう かたくりこ	ゆかり ぶなしめじ にんじん ねぎ にんにく だいこん ほししいたけ いんげん	633	30.3	
5	金	○	はながたパンプキンパン ふゆやさいの スープに フライドチキン ビーンズサラダ （フレンチドレッシング）	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ミックスビーンズ	パンプキンパン じゃがいも かたくり こ あぶら	たまねぎ はくさい にんじん パセリ セロリ しょうが にんにく キャベツ	742	32.5	
8	月	○	ぶたにくのブルコギどん（ごはん、ぶたに くのブルコギ） かいそうサラダ（ちゅうかドレッシング） パインかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	こめ あぶら ごま ご まあぶら かたくりこ 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 イナップルかんづめ	640	22.2	
9	火	○	わかめごはん ごじる さばのピリからやき こんにゃくサラダ（わふうドレッシング） ★ラッキーにんじん「ごじる」★	たきこみわかめ ぎゅう にゅう だいず しろみ そ さば	こめ さといも あぶ ら さとう かたくり こ ごまあぶら こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ね ぎ しょうが にんにく きゅう り もやし キャベツ	614	30.3	
10	水	○	トマトクリームスパゲティ さつまいもサラダ（イタリアンドレッシング） りんごかん・りんごゼリー	ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ バター さつまいも 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 トマトかん づめダイス トマトピューレ パセリ きゅうり ホールコー ン りんごかんづめ	617	22.7	
11	木	○	ごはん はるさめスープ いかのチリソース （2） チンゲンサイともやしのいためも の	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	こめ あぶら りよく とうはるさめ ごまあ ぶら かたくりこ さ とう	はくさい にんじん ねぎ しょ うが にんにく もやし チンゲ ンサイ たけのこ	611	27.4	
12	金	○	ちゅうかどん（ごはん、ちゅうかどんの ぐ） コーンサラダ（しおちゅうかドレ ッシング） ぶどうゼリー ★ラッキーブロッコリー「コーンサラダ」★	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なんと	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ぶどうゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししい たけ はくさい チンゲンサイ キャベツ ブロッコリー ホー ルコーン	569	22.7	
15	月	○	チキンサンド（よこわりミルクまるパン、 スパイシーチキン） リボンパスタのミネ ストローネ コロコロソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンズまめ ウインナー	ミルクパン マカロニ オリーブあぶら あぶら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ ト マトかんづめダイス ホール コーン えだまめ	632	42.0	
16	火	○	ごはん ざくざく あいづソースカツNEW! ごまあえ（ごまドレッシング）	ぎゅうにゅう やきちく わ ぶたにく	こめ こんにゃく さ といも こむぎこ パ ンこ あぶら さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな キャベツ	644	32.1	
17	水	○	きつねうどん みそポテト だいこんサラダ （かんきつドレッシング）	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう あかみそ	うどん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな だいこん もやし キャベツ	635	24.4	
18	木	○	リースパン ビーフシチュー NEW! トル ティーヤのバリバリサラダNEW!（イタリア ンドレッシング） いちごケーキ ♪八小5ねんせいがかんがえたサラダ♪	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	リースパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ トルティー ヤ いちごケーキ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピュー レ キャベツ ホールコーン	632	19.8	
19	金	○	ごはん とうじかぼちゃカレー コーンとほうれんそうのソテー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら こむぎこ 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 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 ホール コーン ほうれんそう キャベ ツ りんごかんづめ パイナッ プルかんづめ	657	20.4	
22	月	○	ごはん ふゆのすましじる ぶたにくのしょうがやき のりあえ（きざ みのり・しょうゆ）	ぎゅうにゅう わかめ もめんどうふ ちらしか まぼこ ぶたにく ほし のり	こめ さとう	えのきたけ だいこん ねぎ しょうが たまねぎ はくさい ほうれんそう にんじん	522	29.7	
23	火	○	あさやきしよくパン（ミックスジャム） とうにゅうコーンチャウダー こまつなと キャベツのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう ハム	しよくパン じゃがい も こむぎこ あぶら グラニューとう くず こ	にんじん たまねぎ ホール コーン クリームコーンかんづ め パセリ キャベツ こまつな りんごかんづめ パイナップル かんづめ レモンかじゅう	554	25.8	
24	水	○	ごはん（ふりかけ） とんじる ししやもの からあげ（低1・中高2） えだまめサラ ダ（たまねぎドレッシング）	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ しろみそ あかみそ ししやも	こめ あぶら さといも こんにゃく かたくりこ	にんじん ごぼう だいこん ね ぎ しょうが えだまめ キャベ ツ こまつな	645	27.3	
25	木	○	ぶたキムチどん（ごはん、なまあげとぶた にくのキムチいため） わかめサラダ（ちゅうかドレッシング） りんご（なま）	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ なまあげ わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ にら きゅう り キャベツ りんご	598	27.1	
*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。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。						月平均	624	27.1	
						学校給食摂取基準	650	21-33	
旬の食材を使った献立 ●3日：みかん(生) ●4日：豚肉と大根の煮物    ほか 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。 								きゅうしよく ひがしやまとしさん 給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。 	