

12月給食予定献立表



日	曜	献立名	おもに使われる食品名			アレルゲン物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	栄養価 エネルギー kcal	蛋白質 g
			おもに熟や力になる食品 (きいろ)	おもに血や肉や骨になる食品 (あか)	おもにからだの調子をととのえる食品 (みどり)			
1	月	茶飯	米			大豆 小麦	853	32.2
		牛乳	牛乳			乳		
		関西風おでん	じゃがいも	昆布 鶏団子 揚げボール 生揚げ ちくわ	こんにゃく にんじん だいこん	大豆 小麦 豚肉 鶏肉 さば		
2	火	鶏肉の唐揚げ	油 でん粉	鶏肉の生姜醤油漬け		大豆 小麦 鶏肉	790	35.8
		野菜のごま和え	ごま 砂糖		もやし ほうれんそう きゅうり	大豆 小麦 ごま		
		コッペパンスライス	コッペパンスライス			大豆 小麦		
3	水	牛乳	牛乳			乳	804	29.6
		レンフォアタン	ごま油	卵 豆腐 鶏肉	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 卵 ごま		
		焼きフランクフルト		フランクフルト		豚肉		
4	木	焼きそば	油 中華麺	豚肉 青のり	にんじん キャベツ もやし	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご	821	24.9
		ごはん	米					
		牛乳	牛乳			乳		
5	金	五目マー婆ー豆腐	油 でん粉 砂糖	豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい にら	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン	766	31.2
		コーンシュウマイ3個		コーンシュウマイ		大豆 小麦 鶏肉 豚肉		
		もやしのナムル	ナムルドレッシング		にんじん もやし きゅうり	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ごま		
6		ごはん	米				808	29.8
		牛乳	牛乳			乳		
		八戸せんべい汁	油 南部せんべい	鶏肉	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ しいたけ	大豆 小麦 鶏肉		
7		イカメンチ	油	イカメンチ		大豆 小麦 いか	816	31.7
		ソース				大豆 りんご		
		れんこんのきんぴら	油 砂糖	豚肉	れんこん にんじん こんにゃく いんげん	大豆 小麦 豚肉		
8	月	ごはん	米				775	32.8
		牛乳	牛乳			乳		
		ワンタンスープ	ワンタン	鶏肉	たまねぎ にんじん たけのこ もやし こまつな しょうが キャベツ	大豆 小麦 ごま 豚肉 鶏肉		
9	火	さばのガーリック焼き		さばのガーリック漬け		大豆 小麦 さば	843	27.9
		切り干し大根の中華炒め	油 ごま油	豚肉	しょうが にんじん きりぼしだいこん にら	大豆 小麦 豚肉 鶏肉 ごま		
		子供パンスライス	子供パンスライス			大豆 小麦		
10	水	牛乳	牛乳			乳	838	29.8
		じゅりアンスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ	大豆 小麦 鶏肉 豚肉		
		とんかつソースかけ	油 砂糖	とんかつ		大豆 小麦 豚肉 りんご		
11	木	ほうれん草とウインナーのソテー	油	ウインナー	どうもろこし しめじ ほうれんそう	大豆 小麦 豚肉 鶏肉	806	31.5
		ごはん	米					
		牛乳	牛乳			乳		
12	金	ちゃんこ汁		豆腐 鶏団子	にんじん だいこん しめじ はくさい	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ごま	843	27.9
		赤魚の照り焼き		赤魚の生姜醤油漬け		大豆 小麦		
		ごまみそ肉じゃが	油 じゃがいも ごま 砂糖	豚肉 みそ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん しょうが	大豆 小麦 豚肉 ごま		
13		黒パン	くろパン			大豆 小麦	838	29.8
		牛乳	牛乳			乳		
		【今月の統一献立】冬野菜のシチュー	油 マカロニ ベシャメルルウ	牛乳 チーズ 鶏肉	にんじん たまねぎ だいこん かぶ はくさい ブリッコリー	大豆 小麦 鶏肉 乳		
14		ミートオムレツのケチャップかけ	砂糖 小麦粉	ミートオムレツ		大豆 小麦 鶏肉 豚肉 卵 乳 りんご	806	31.5
		こんにゃくサラダ	ごまドレッシング		こんにゃく もやし きゅうり にんじん	ごま		
		ごはん	米					
15	月	牛乳	牛乳			乳	843	27.9
		中華スープ	ごま油	鶏肉 豆腐	にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ にら こまつな	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ごま		
		春巻き	油	春巻き		大豆 小麦 鶏肉 ごま		
16		ビビンバの具	ごま油 砂糖 ごま	豚肉 大豆ミート	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし ほうれんそう	大豆 小麦 豚肉 ごま	772	27.1
		ごはん	米					
		牛乳	牛乳			乳		
17		すき焼き風煮	油 砂糖 じゃがいも	豚肉 焼き豆腐	にんじん たまねぎ しらたき えのきたけ はくさい ねぎ	大豆 小麦 豚肉	806	31.5
		厚焼きたまご		厚焼きたまご		大豆 卵 さば		
		わかめサラダ	塩中華ドレッシング	わかめ	もやし きゅうり にんじん			
18	火	食パン	食パン			大豆 小麦	772	27.1
		チョコクリーム	チョコクリーム			大豆 乳		
		牛乳	牛乳			乳		
		野菜スープ	じゃがいも	ワインナー	にんじん たまねぎ どうもろこし はくさい パセリ	大豆 小麦 鶏肉 豚肉		
		肉団子のケチャップあん2個		肉団子のケチャップあん		大豆 小麦 豚肉 ごま りんご		
		プロッコリーサラダ	サウザンドレッシング		きゅうり にんじん プロッコリー カリフラワー			

17	水	ごはん	米				959	24.2
		牛乳		牛乳		乳		
		ポークカレー	油 ジャガイモ カレールウ	豚肉 豆乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご		
		コーンフライ	油		コーンフライ	大豆 小麦		
18	木	フルーツポンチ	カクテルゼリー		みかん パイン もも	大豆 りんご もも	861	33.4
		中華麺	元和小学校 リクエスト献立	中華麺		小麦		
		コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳		
		みそラーメン汁	油 ごま油	豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし メンマ ねぎ	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ごま		
19	金	チキンナゲット3個		チキンナゲット		大豆 鶏肉	832	29.9
		ポテトサラダ	ノンエッグマヨネーズ ジャガイモ		にんじん えだまめ とうもろこし	大豆		
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
22	月	ちゃんぽんスープ	油 春雨 ごま	鶏肉 なると	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし ほうれんそう	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ごま ゼラチン	784	28.7
		いわしのかぼすみそ煮		いわしのかぼすみそ煮		大豆		
		だいこんのそぼろ煮	油 砂糖 でん粉	豚肉 油揚げ	しょうが にんじん だいこん いんげん	大豆 小麦 豚肉		
		ツイストパン	冬至の献立	ツイストパン		小麦 大豆		
23	火	ジョアストロベリー		ジョアストロベリー		乳	934	33.6
		ミネストローネ	星型マカロニ 砂糖	ベーコン ひよこ豆	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しめじ トマト バセリ	大豆 小麦 鶏肉 豚肉		
		もみの木ハンバーグのデミグラスソースかけ	油 デミグラスソース 砂糖	もみの木型ハンバーグ	たまねぎ	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご		
		かぼちゃのサラダ	ノンエッグマヨネーズ		かぼちゃ えだまめ とうもろこし	大豆		

※ アレルギー表示は、特定原材料及び特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。

えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳
落花生(ピーナッツ)	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューなツ
キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉
バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ ○印の献立は、業者から直接学校に配達されるものです。

※ 加須市内の給食センター（加須・騎西）では、季節に合わせて共通したメニュー【統一献立】を取り入れています。

※ 今年度より、一部のパンについて、乳不使用となりました。献立表の「アレルゲン物資該当原材料名」をご確認ください。

※ 今月の地場産物は【米、ふるさと味噌、浮野みそ、にんじん、きゅうり、ねぎ、キャベツ、はくさい】です。

17回

平均栄養量
827 30.2
基準栄養量
830 26.9～41.5

12月のご飯は
加須地域
彩のきずな
を使用しています。
TM こいのぼりマン

給食予定献立表は
加須市のHPでも
ご覧いただけます
レシピも掲載しています
学校給食課のページはこちら⇒



給食レシピ ジャーチャン豆腐



★ 騎西学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供している
「ジャーチャン豆腐」のレシピをご紹介します。



【材料】

材料名	1人分	4人分
なたね油	0.5g	2g
おろししょうが	0.3g	1.2g
おろしにんにく	0.3g	1.2g
豚肉	10g	40g
トウバンジャン	少々	少々
厚揚げ(一口大に切る)	25g	100g
にんじん(いちょう切り)	10g	40g
たけのこ(短冊切り)	5g	20g
キャベツ(1cm幅)	20g	80g
ピーマン(乱切り)	5g	20g
白みそ(水で溶く)	3g	12g
砂糖	0.6g	2.4g
こいくちしょうゆ A	3g	12g
酒	1.5g	6g
中華だし	少々	少々
水	10g	40g
片栗粉(水で溶く)	1g	4g

【作り方】

- 厚揚げは必要に応じて油抜きをし、一口大の大きさに切る。
- 鍋になたね油、しょうが、にんにくを入れて炒め、香りを立たせる。
- 豚肉とトウバンジャンを入れて肉の色が変わまるまで炒める。
- にんじん、たけのこ、キャベツ、厚揚げを加えて、野菜に火が通るまで炒める。
- ピーマンとAの調味料、水を加えて煮立たせ、弱火で5分程度煮る。
- 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたら、できあがり。



【栄養価】(1人当たり)

エネルギー	塩分量
76kcal	0.9g

● POINT ●

- トウバンジャンの量は好みで調整してください。
- 白菜やにら、干しいたけ、きくらげなどの食材を使ってもおいしくいただけます。
- 小学生1人分量のため、ご家庭で量を加減して作ってください。



今月のリクエスト献立

★ リクエストありがとうございました！
楽しみにしていてくださいね。



大利根東小から のリクエスト

茶飯
牛乳
関西風おでん
鶏肉の唐揚げ
野菜のごま和え

元和小から のリクエスト

中華麺
コーヒーミルク
みそラーメン汁
チキンナゲット
ポテトサラダ



★ 新年の給食は、1月9日（金）になります。よいお年をお迎えください。