

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	ごはん	米						
	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	440	15.5
	さばのガーリックやき		さばのガーリック漬け			大豆 小麦 さば		
	きりぼしだいこんのちゅうかいため	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		
2 火	くろパン	くろパン				大豆 小麦		
	【今月の統一献立】 ふゆやさいのシチュー	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	403	13.8
	ミートオムレツのケチャップソースかけ	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		
	こんにゃくサラダ	ごまだれッシング		こんにゃく もやし きゅうり にんじん		ごま		
3 水	ごはん	米						
	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	447	15.3
	いわしのかぼすみそに		いわしのかぼすみそ煮			大豆		
	だいこんのそぼろに	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		
4 木	ごはん	米						
	かぞさんだいのごじる		大豆 油揚げ 煮干し粉 みそ	にんじん だいこん かぼちゃ ほうれんそう ねぎ		大豆	408	17.1
	とりにくのたまねぎソースがけ	ごま油 砂糖 でん粉	鶏肉	にんにく たまねぎ		大豆 小麦 鶏肉 ごま		
	きゅうりともやしのちゅうかあえ	ごま 砂糖 ごま油		もやし にんじん きゅうり		大豆 小麦 ごま		
5 金	ごはん	米						
	はちのへせんべいじる	青森県の郷土料理 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	429	11.3
	いかメンチ	油	イカメンチ			大豆 小麦 いか		
	ソース					大豆 りんご		
8 月	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		
	ちやめし	大利根東小学校 リクエスト献立	米			大豆 小麦		
	かんさいふうおでん	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	465	17.2
	とりにくのからあげ	油 でん粉	鶏肉の生姜醤油漬け			大豆 小麦 鶏肉		
9 火	やさいのごまあえ	ごま 砂糖		もやし ほうれんそう きゅうり		大豆 小麦 ごま		
	しょくぱん	食パン				大豆 小麦		
	チョコクリーム	チョコクリーム				大豆 乳		
	やさいスープ	じゃがいも	ワインナー	にんじん たまねぎ とうもろこし はくさい バセリ		大豆 小麦 鶏肉 豚肉	403	13.4
10 水	にくだんごのケチャップあん2こ		肉団子のケチャップあん			大豆 小麦 鶏肉 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 ブロッコリー カリフラワー				
	ごはん	米						
	ポークカレー	油 じゃがいも 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	508	10.9
11 木	コーンフライ	油		コーンフライ		大豆 小麦		
	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		
	ちゅうかめん	元和小学校 リクエスト献立	中華麺			小麦	423	16.4
	みそラーメンじる	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		
12 金	チキンナゲット2こ		チキンナゲット			大豆 鶏肉		
	ポテトサラダ	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも		にんじん えだまめ とうもろこし		大豆		
	ごはん	米						
	すきやきふうに	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	419	15.8
15 月	あつやきたまご		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				
	ごはん	米						
	ちゅうかスープ	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	468	14.1
16 火	はるまき	油	春巻き			大豆 小麦 鶏肉 ごま		
	ビビンバのぐ	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		
	コッペパンスライス	コッペパンスライス				大豆 小麦		
	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	409	18.0
16 火	やきフランクフルト		フランクフルト			豚肉		
	やきそば	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		

17	水	ごはん	米				399	17.3
		ちゃんこじる		豆腐 鶏団子	にんじん だいこん しめじ ばくさい	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ごま		
		あかうおのてりやき		赤魚の生姜醤油漬け		大豆 小麦		
18	木	ごまみそにくじやが	油 ジャガイモ 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	346	14.2
		こどもパンスライス	子供パンスライス			大豆 小麦		
		ジュリアンスープ		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		
19	金	ほうれんそうとウインナーのソテー	油	ウインナー	にんじん とうもろこし しめじ ほうれんそう	大豆 小麦 豚肉 鶏肉	407	14.2
		ごはん	米					
		ごもくマーボーどうふ	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		
		コーンシュウマイ2c		コーンシュウマイ		大豆 小麦 鶏肉 豚肉		
22	月	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	519	16.7
		カレーピラフ	米 油 ジャガイモ 砂糖		たまねぎ とうもろこし グリンピース 赤ピーマン			
		クラムチャウダー	油 ジャガイも ベシャメルルウ	牛乳 ベーコン あさり 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ バセリ	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 乳		
		てづくりクリスピーフライドチキン	油 コーンフレーク でん粉 小麦粉	鶏肉	にんにく	小麦 鶏肉		
23	火	コールスローサラダ	コールスロードレッシング		にんじん キャベツ きゅうり		433	13.8
		ツイストパン	冬至&クリスマスの献立	ツイストパン		小麦 大豆		
		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		
		もみのき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		
		クリスマスゼリー	クリスマスゼリー			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	カシューナッツ
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

17回 平均栄養量 431 15.0

※ 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。

12月のご飯は
加須地産
のきずな
を使用しています。



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	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】

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたら、できあがり。

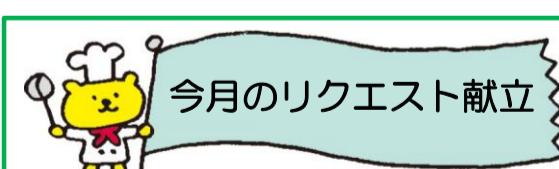
【栄養価】(1人当たり)

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いいだけです。
- 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。



大利根東小から のリクエスト	元和小から 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	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）からになります。よいお年をお迎えください。