中学校
令和8年度



12月給食予定献立表

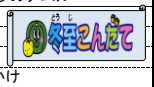
加須市教育委員会学校給食課
（加須学校給食センター）
TEL０４８０－６８－３７５５

日	曜	献立名	おもに使われる食品名 おもにエネルギーのもとになる食品（きいろ）	おもに体をつくるもとになる食品（あか）	おもに体の調子をととのえるもとになる食品（みどり）	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	栄養価 蛋白質 g
1	火	ライスボールパン	ライスボールパン			小麦 大豆		
		牛乳		牛乳		乳		
		コーンチャウダー	油 じゃがいも ペシャメルルウ	ベーコン 牛乳 スキムミルク	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 乳	835	34.3
		ハンバーグのケチャップソースかけ	さとう 小麦粉	ハンバーグ		りんご 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		
		グリーンサラダ	イタリアンドレッシング		きゅうり キャベツ ブロッコリー にんじん			
2	水	ご飯	米				750	36.5
		味付けのり		のり		小麦 大豆 えび		
		牛乳		牛乳		乳		
		白菜と根菜のみそ汁	さといも	とうふ 油揚げ みそ 煮干し粉	にんじん だいこん はくさい	大豆		
		ほっけのピリ辛焼き		ほっけピリ辛漬け		ごま さけ 小麦 大豆		
		親子煮	油 さとう	とり肉 たまご	しいたけ にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ	鶏肉 卵 小麦 大豆		
3	木	中華めん	中華めん			小麦	778	31.6
		牛乳		牛乳		乳		
		みそラーメン汁	油 ごま油	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく もやし とうもろこし メンマ にら ねぎ にんじん たまねぎ	鶏肉 ごま 豚肉 小麦 大豆		
		たこメンチ	油	たこメンチ		小麦 大豆		
		はちみつレモンゼリーポンチ	ナタデココ はちみつレモンゼリー		もも パイナップル みかん	もも		
4	金	ご飯	米				755	26.1
		牛乳		牛乳		乳		
		ちゃんぽんスープ	油	さつまあげ	にんじん もやし たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが にんにく	鶏肉 小麦 豚肉 ゼラチン 大豆		
		焼きぎょうざ3個		ぎょうざ		鶏肉 小麦 豚肉 大豆		
		キムタク炒め	ごま油	ぶた肉	ねぎ こんにゃく 白菜キムチ にら たくあん	豚肉 小麦 ごま		
7	月	ご飯	米				805	30.3
		牛乳		牛乳		乳		
		茎わかめ入り中華スープ	はるさめ ごま油	なると 茎わかめ	にんじん たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ しょうが	鶏肉 ごま 豚肉 小麦 大豆		
		とりのからあげ	でんぷん 油	とり肉生姜醤油漬け		鶏肉 小麦 大豆		
		中華野菜炒め	でんぷん 油 さとう	ぶた肉 生揚げ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ブロッコリー	豚肉 小麦 大豆		
8	火	ご飯	米				877	26.7
		ヨーグルトドリンク		飲むヨーグルト		乳		
		香りぶたカレー	油 じゃがいも カレールウ	ぶた肉(香り豚) 豆乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご	りんご 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		
		焼きウインナー2本		ウインナー		豚肉		
		もやしのナムル	ナムルドレッシング		もやし にんじん きゅうり	鶏肉 ごま 小麦 豚肉 大豆		
9	水	子どもパンスライス	こどもパン			小麦 大豆	753	30.2
		牛乳		牛乳		乳		
		アホスープ	オリーブオイル でんぷん	ハム たまご	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	鶏肉 卵 豚肉 小麦 大豆		
		とんかつのソースかけ	油 さとう	とんかつ		りんご 小麦 豚肉 大豆		
		地場産にんじんのフレンチサラダ	油 さとう		にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	小麦		
10	木	ご飯	米				782	33.9
		牛乳		牛乳		乳		
		どさんこ汁	じゃがいも	ぶた肉 とうふ みそ	にんにく にんじん たまねぎ もやし とうもろこし	豚肉 大豆		
		とりの照り焼き	さとう でんぷん	とり肉生姜醤油漬け		鶏肉 小麦 大豆		
		青菜とちくわの煮浸し	さとう	ちくわ	にんじん こまつな えのきだけ	小麦 大豆		
11	金	ご飯	米				796	33.1
		牛乳		牛乳		乳		
		なめこのみそれ汁		とり肉 とうふ	にんじん はくさい なめこ だいこん ねぎ	小麦 鶏肉 大豆		
		さわらのみそだれかけ	さとう でんぷん	さわら みそ	しょうが	大豆		
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 でんぷん さとう	ぶた肉	にんじん たまねぎ グリンピース	豚肉 小麦 大豆		
14	月	茶めし	米			小麦 大豆	780	26.5
		牛乳		牛乳		乳		
		関西風おでん	じゃがいも	こんぶ えびボール ちくわ えだまめとじゃこの揚げボール	こんにゃく だいこん にんじん	えび 小麦 さば 大豆		
		ささみののり塩あげ	油	ささみののり塩揚げ		鶏肉 小麦 大豆		
		キャベツときゅうりの即席漬け	さとう ごま		キャベツ にんじん きゅうり しょうが	小麦 大豆 ごま		
15	火	ロールパン	ロールパン			小麦 大豆	809	34.8
		牛乳		牛乳		乳		
		ボンゴレスパゲッティ	オリーブオイル スパゲッティ	あさり ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ しめじ パセリ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆		
		チーズオムレツ		チーズオムレツ		卵 乳 大豆		
		チリコンカン	油 さとう	ぶた肉 大豆 ひよこ豆 大豆ミート	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	りんご 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		
16	水	ご飯	米				818	32.5
		牛乳		牛乳		乳		
		五目マーボー豆腐	油 さとう でんぷん	ぶた肉 みそ とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい たけのこ	鶏肉 豚肉 小麦 ゼラチン 大豆		
		えびシューマイ3個		えびシューマイ		えび 小麦		
		野菜とこんにゃくのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう にんじん こんにゃく	小麦 ごま 大豆		
17	木	カレーピラフ	米 じゃがいも 油 さとう		グリンピース とうもろこし たまねぎ 赤ピーマン		856	29.9
		ジョアマスカット		ジョアマスカット		乳		
		冬野菜のシチュー	油 さといも ペシャメルルウ	とり肉 チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ だいこん かぶ はくさい ブロッコリー マッシュルーム パセリ	鶏肉 小麦 大豆 乳		
		れんこんメンチカツ	油	れんこんメンチカツ		鶏肉 小麦 豚肉 大豆		
		ソース				小麦 りんご 大豆		
		大豆もやしときゅうりのサラダ	たまねぎドレッシング		だいずもやし きゅうり にんじん	りんご 大豆		
18	金	ご飯	米				785	30.7
		牛乳		牛乳		乳		
		田舎汁	油	生揚げ みそ 煮干し粉	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう	大豆		
		あじの南蛮漬け	油 ごま油 さとう	あじでんぷん付き	ねぎ にんにく	小麦 ごま 大豆		
		ビーフン炒め	ビーフン ごま油	ぶた肉	しいたけ にんじん たまねぎ もやし ピーマン	ごま 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		
21	月	ご飯	米				857	33.1
		牛乳		牛乳		乳		
		すき焼き風煮	油 じゃがいも さとう	ぶた肉 とうふ	にんじん たまねぎ こんにゃく えのきだけ はくさい ねぎ	豚肉 小麦 大豆		
		厚焼きたまご		厚焼きたまご		卵 小麦 大豆		
		切干大根とハムの炒めナムル	ごま油 さとう ごま	ハム	切干大根 にんじん もやし ほうれんそう にんにく	ごま 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		
22	火	ご飯	米				785	29.7
		牛乳		牛乳		乳		
		なんきんの豚汁		ぶた肉 とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく たまねぎ かぼちゃ	豚肉 大豆		
		ホキのゆずソースかけ	油 さとう	ホキでんぷん付き	ゆず	小麦 大豆		
		蓮盛りサラダ	塩中華ドレッシング	寒天	れんこん きゅうり にんじん こまつな			
23	水	クロワッサン	クロワッサン			小麦 大豆	873	28.1
		牛乳		牛乳		乳		
		ラビオリスープ	オリーブオイル ラビオリ さとう	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ にんにく	鶏肉 豚肉 小麦 大豆		
		クリスピーフライドチキン	でんぷん 小麦粉 油 コーンフレーク	とり肉		小麦 鶏肉		
		ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		にんじん とうもろこし えだまめ	大豆		
		○米粉のクリスマスチョコケーキ	米粉のチョコケーキ			大豆		

原道小からのリクエスト献立

今月の統一献立







※ 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送されるものです。
※ 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「アレルゲン物質該当原材料名」でご確認ください。

※ 今月の地場産物は
【米、ふるさと味噌、きゅうり、ねぎ、キャベツ、白菜、にんじん、キクラゲ、香り豚】です。

※ 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	806	31.1
	基準栄養量	830	26.9～41.5

１２月のご飯は
加須産コシヒカリ
を使用しています。





加須市教育委員会
学校給食課
加須学校給食センター
騎西学校給食センター

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になり、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。かぜなどを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいをすることが大切です。

今月の食育だよりでは、かぜ予防や手洗いのポイント、かぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。

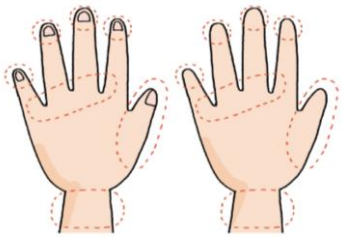
今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント





石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先や爪の間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先と爪の間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけましょう。





症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

冬至にゆず湯とかぼちゃ



今年は、12月22日が冬至です。

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



☆ 今月のセンター統一メニューは「冬野菜のシチュー」です。白菜、ブロッコリー、大根などの冬を代表する野菜をたくさん入れて、野菜の甘さが引き立たつように仕上げます。お楽しみに！！

