小・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
（加須市立騎西学校給食センター）
TEL０４８－５６９－２１１２

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	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	675	26.5
		肉じゃが	油 じゃがいも さとう	ぶた肉 さつまあげ	しらたき にんじん たまねぎ えだまめ	小麦 大豆 豚肉		
		きんぴら入りあつやき玉子		きんぴら入りあつやきたまご		小麦 卵 大豆 ごま	783	29.8
		いそのかおり和え		きざみのり	ほうれんそう もやし にんじん	小麦 大豆		
2	水	じごなうどん	じごなうどん			小麦		
		牛乳		牛乳		乳	590	22.9
		たまごあんかけうどんの汁	でんぷん	なると 油あげ たまご	にんじん しめじ ほうれんそう ねぎ	小麦 卵 大豆		
		ささみのサクサクあげ	油	ささみ揚げ		小麦 大豆 鶏肉	722	27.0
		海そうサラダ	たまねぎドレッシング	海そうミックス	キャベツ きゅうり	小麦 大豆 りんご		
3	木	キャラメルあげパン	ツイストパン 油 さとう			小麦 大豆		
		牛乳		牛乳		乳	554	20.4
		アルファベットスープ	マカロニ	とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	小麦 鶏肉		
		ジャーマンポテト	油 じゃがいも	フランクフルト	たまねぎ パセリ	豚肉	583	21.8
		○ヨーグルト		ヨーグルト		乳 ゼラチン		
4	金	ちゃめし	ちゃめし			小麦 大豆		
		牛乳		牛乳		乳		
		おでん	さとう	にぼし粉 こんぶ ちくわ さつまあげ えびボール がんもどき	こんにゃく だいこん	小麦 大豆 豚肉 えび	646	26.3
		ししゃもいそべフライ（小1～3年1本・4年以上2本）	油	ししゃもいそべフライ		小麦 大豆	784	30.3
		ごまあえ	ごま		こまつな もやし にんじん	小麦 乳 大豆 鶏肉 さば ごま		
7	月	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	620	22.1
		白菜の中華スープ	はるさめ ごま油	ミートボール	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		
		ぎょうざロール		ぎょうざロール		小麦 大豆 豚肉 鶏肉	722	25.0
		たかなチャーハンの具	ごま油	焼きぶた	にんにく にんじん 高菜漬け とうもろこし たまねぎ	小麦 大豆 豚肉 ごま		
8	火	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	640	28.1
		あいしょうじる	油 さといも	ベーコン とうふ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ こまつな	乳 大豆 豚肉		
		さわらのゆうあん焼き		さわらゆうあん漬け		小麦 大豆	739	30.6
		根菜サラダ	ノンエッグマヨネーズ	ひじき	れんこん にんじん ごぼう えだまめ	大豆		
9	水	ごはん	ごはん					
		ジョアマスカット		ジョアマスカット		乳	674	26.4
		トッポギスープ	トッポギ でんぷん ごま油	とり肉 たまご	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉 ごま		
		とり肉のから揚げ かんこくソースかけ	でんぷん 油 さとう ごま油 ごま	とり肉	にんにく	小麦 大豆 鶏肉 ごま	809	30.9
		焼きビーフン	ごま油 ビーフン	いか えび	にんじん たけのこ キャベツ	小麦 大豆 えび ごま いか		
10	木	子どもパンスライス	子どもパンスライス			小麦 大豆		
		牛乳		牛乳		乳	675	28.9
		クリームスープパスタ	バター ベシャメルルウ スパゲティ 生クリーム	ベーコン 牛乳 スキムミルク	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム ほうれんそう パセリ	小麦 乳 豚肉 鶏肉		
		フィッシュフライ【ソース】	油	たらポーションフライ		小麦 大豆【ソース：大豆 りんご】	849	33.1
		フルーツココポンチ	りんごゼリー		みかん パイン ナタデココ	りんご		
11	金	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	727	27.2
		かきたま汁	でんぷん	とり肉 なると たまご	にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう	小麦 卵 大豆 鶏肉		
		さばのみそだれがけ	さとう でんぷん	さば みそ	しょうが	大豆 さば	824	29.5
		春雨サラダ	はるさめ 和風ドレッシング		にんじん きゅうり			
14	月	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	625	26.1
		フォーのスープ	ごま油 米粉めん	とり肉	にんじん たけのこ しいたけ はくさい	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
		チーズオムレツ		チーズオムレツ		乳 卵 大豆	743	30.5
		ガパオライスの具	ごま油 さとう	ぶた肉 大豆ミート	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン 赤パプリカ バジル	小麦 大豆 豚肉 ごま		
15	火	ごはん（田ケ谷小学校リクエスト献立）	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	648	25.4
		豚汁	油 さといも	ぶた肉 みそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	大豆 豚肉		
		ハンバーグのわふうソースがけ	さとう でんぷん	ハンバーグ	しょうが	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	757	29.3
		りんご			りんご	りんご		
16	水	ちゅうかめん	ちゅうかめん			小麦		
		牛乳		牛乳		乳	648	28.2
		タンメンの汁	油	ぶた肉 なると いか えび	しょうが にんじん もやし たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ	大豆 豚肉 鶏肉 えび いか		
		あおのりポテトビーンズ	じゃがいも でんぷん 油	だいず あおのり		大豆	786	33.6
		さんしょくナムル	ナムルドレッシング		こまつな 切り干しだいこん にんじん	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		
17	木	はちみつパン	はちみつパン			小麦 大豆		
		コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳	686	32.7
		冬野菜のシチュー（今月の統一献立）	油 ベシャメルルウ	とり肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ブロッコリー マッシュルーム	小麦 乳 大豆 鶏肉		
		あじのバジルソース焼き		あじのバジルソース漬け		乳	823	37.0
		いんげんソテー	油	フランクフルト	さやいんげん たまねぎ とうもろこし	豚肉		
18	金	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	713	25.8
		バターチキンカレー	油 バター じゃがいも カレールウ 生クリーム	とり肉 チーズ スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん トマト	小麦 乳 大豆 鶏肉 りんご		
		たこメンチ	油	たこメンチ		小麦 大豆	829	28.8
		こんにゃくサラダ	イタリアンドレッシング		やさいこんにゃく（にんじん、かぼちゃ） キャベツ きゅうり			
21	月	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	708	31.3
		きりたんぽ鍋	きりたんぽ	とり肉	ごぼう こんにゃく しいたけ にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう	小麦 大豆 鶏肉		
		とうふハンバーグのおろしソースかけ	さとう でんぷん	とうふハンバーグ	だいこん しょうが	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	836	36.1
		かいたくどんの具	油 さとう	ぶた肉 ひじき みそ	しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ	大豆 豚肉		
22	火	わかめごはん（冬至献立）	わかめごはん					
		牛乳		牛乳		乳	629	22.9
		かぼちゃのみそ汁		あつあげ みそ	たまねぎ えのきたけ はくさい かぼちゃ	大豆		
		ほっけフライ	油	ほっけフライ		小麦	717	25.3
		うんもりサラダ	中華ごまドレッシング		かんてん れんこん にんじん こまつな ゆず	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		
23	水	ツイストパン（クリスマス献立）	ツイストパン			小麦 大豆		
		のむヨーグルト		のむヨーグルト		乳	728	25.5
		ミネストローネ	油 じゃがいも マカロニ	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト	小麦 豚肉		
		チキンのてりやきソースかけ	さとう でんぷん	とり肉		小麦 大豆 鶏肉	852	28.9
		ブロッコリーサラダ	サウザンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし			
		○クリスマスチョコケーキ	クリスマスチョコケーキ			大豆		

※ 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。
※ 今月の地場産物は【米、きゅうり、にんじん、きくらげ、ブロッコリー、ほうれん草】です。
※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。
※今年度より、【ドレッシング】は1人ずつ個包装ドレッシングで提供します。
また、センターでドレッシングを和えてから提供するサラダのドレッシング関しては、熱や力のもとになる食品（黄色）でご確認ください。
※ 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

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 ⇒

12月のご飯は**加須産コシヒカリ**を使用しています。



17回	平均栄養量	小学校	658	26.3
		中学校	774	29.9
	基準栄養量	小学校	650	21.2～32.5
		中学校	830	26.9～41.5



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。

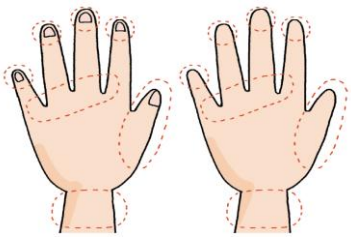
今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント





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！！