



12月分学校給食予定献立表

川越市立今成学校給食センター TEL223-0891

川越第一中 富士見中 野田中 大東中 大東西中 霞ヶ関中
霞ヶ関東中 霞ヶ関西中 川越西中 名細中 鯨井中

令和7年

日	曜	献立			主 分 類		
					※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。		
					主にエネルギーになる(5、6群)	主に体の組織をつくる(1、2群)	主に体の調子を整える(3、4群)
		主食・牛乳	お か ず		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン
1	月	ごはん 牛乳	ソース	せんべい汁 鮭メンチカツ 豚肉と大豆の甘辛煮	ごはん 南部せんべい 砂糖 油 パン粉	牛乳 大豆 豚肉 とり肉 鮭	ごぼう 小松菜 大根 人参 長ねぎ しいたけ しめじ
2	火	中華めん 牛乳		サンマーマン ポテトコロッケ ごぼうのマヨネーズ風味炒め	中華めん でん粉 砂糖 油 ドレッシング じゃが芋 パン粉	牛乳 豚肉 とり肉	ごぼう しょうが 玉ねぎ チンゲン菜 とうもろこし 人参 もやし しいたけ
3	水	ごはん 牛乳	ドレッシング	ハヤシライス ホットチキンサラダ アセロラゼリー	ごはん じゃが芋 ごま 油 ルウ ドレッシング	牛乳 豚肉 とり肉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし 人参 アセロラ ケチャップ
4	木	ごはん 牛乳		すいとん 照り焼きハンバーグ 五目ごはんの具	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖	牛乳 油揚げ 豚肉 とり肉	かんぴょう 人参 長ねぎ ほうれん草 れんこん しいたけ 玉ねぎ
5	金	ごはん 牛乳		野菜と厚揚げの煮物 いわしのみぞれ煮 もやしのカレー炒め	ごはん でん粉 砂糖 油	牛乳 厚揚げ 豚肉 いわし	さやいんげん 大根 たけのこ 人参 もやし しいたけ
8	月	コッペパン 牛乳		インディアン焼きそば 豆腐ボール(2) ナタデココフルーツ	パン 中華めん 砂糖 油	牛乳 ちくわ 豚肉 油揚げ 豆乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 パインアップル 桃 ナタデココ トマトピューレ
9	火	ごはん 牛乳	ソース	コーン入り卵スープ いかフライ 小松菜と春雨の炒め物	ごはん でん粉 春雨 砂糖 ごま油 油 パン粉	牛乳 ハム とり肉 卵 いか	小松菜 しょうが 玉ねぎ とうもろこし 人参 長ねぎ
10	水	ごはん 牛乳		じゃが芋のそぼろ煮 子持ちししゃもの南蛮漬け(2) みかん	ごはん じゃが芋 でん粉 砂糖 油	牛乳 豚肉 子持ちししゃも	枝豆 たけのこ 玉ねぎ 人参 長ねぎ みかん
11	木	ごはん 牛乳		もずくのみそ汁 さばの塩焼き ごま和え	ごはん 砂糖 ごま 油	牛乳 豆腐 油揚げ もずく みそ さば	かぶ ごぼう 小松菜 人参 長ねぎ
12	金	ナン 牛乳		野菜のスープ煮 ドライカレー りんご	パン パン粉 砂糖 油	牛乳 豚肉 とり肉 ウインナーソーセージ	キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 にんにく ピーマン りんご トマトピューレ
15	月	ごはん 牛乳	ドレッシング	塩マーボー豆腐 えびシューマイ(2) ホットキャベツ	ごはん でん粉 ごま油 油 ドレッシング 小麦粉 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 えび たらすり身	キャベツ しょうが たけのこ 玉ねぎ 人参 にんにく 長ねぎ しいたけ
16	火	ごはん 牛乳		青菜とワンタンのスープ 肉野菜炒め みかん	ごはん でん粉 ごま油 油 小麦粉	牛乳 豚肉	キャベツ 小松菜 しょうが 玉ねぎ 人参 にんにく みかん しいたけ
17	水	食パン 牛乳	ドレッシング	かぼちゃのシチュー ポークソーセージ 切干大根とツナのごまサラダ	パン ごま 油 バター ルウ ドレッシング	牛乳 まぐろ とり肉 ポークソーセージ	かぼちゃ きゅうり 切干大根 玉ねぎ 人参 ブロッコリー
18	木	わかめごはん 牛乳		米粉めんと水菜のスープ とりの唐揚げ(2) 桃のタルト	ごはん 米粉 油 でん粉	牛乳 豚肉 わかめ とり肉 豆乳	水菜 玉ねぎ 人参 もやし 桃
19	金	ごはん 牛乳	昆布ふりかけ	肉団子のみそ仕立て 厚焼卵 かりかり大豆	ごはん 里芋 砂糖 油	牛乳 大豆 とり肉 豚肉 みそ 卵	こんにゃく ごぼう 大根 人参 長ねぎ
22	月	フラワー ロールパン 牛乳		オニオンスープ とりのガーリック焼き コーンと枝豆のソテー ケーキ	パン マカロニ 油 ケーキ	牛乳 豚肉 ベーコン とり肉	枝豆 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参 にんにく
都合により献立を変更することがあります。						平均栄養量	エネルギー 779 kcal たんぱく質 30.4 g

主な分類欄は、食食用として使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。

献立作成時のねらい

かぜに負けない体を作ろう

寒さが厳しくなり、かぜなどの病気が心配な季節になりました。今月は体調を整えて元気に新年を迎えるために、かぜなどの予防に効果的なビタミン類を多く摂取できる献立を取り入れました。
(じゃが芋のそぼろ煮、野菜のスープ煮、ホットキャベツ、ごま和え、みかん等)



川越の名産 里芋

福原地区を中心に栽培されており、作付面積は約62ha、収穫量は約1,760tです。

市内では、世界が認めた、落ち葉を集めて堆肥として畑にまく「落ち葉堆肥農法（おちばたいひのうほう）」で里芋をつくっている農家さんもいます。

ねっとりおいしい川越産の里芋をおうちでもぜひ食べてみてください！

問い合わせ：農政課 224-5939

【食べ方によせて】

- ・ホットチキンサラダ
- ・ホットキャベツ
- ・切干大根とツナのごまサラダ
- ・五目ごはんの具…具を飯缶の中に入れ、2本のしゃもじでよく混ぜ合わせてから配食してください。
- ・ドライカレー …ナンにのせて食べてください。

ドレッシングで和えてから配食してください。



【川越産農産物(予定)】

ほうれん草、里芋、小松菜、水菜、人参、ブロッコリー、かぶ、ごぼう、チンゲン菜

【お知らせ】

3学期の給食は1月13日(火)開始の予定です。

今月の給食から

ごぼうのマヨネーズ風味炒め

材料(1人分)

油	0.5g
鶏ささみ肉(細切り)	12g
ごぼう(繊維切)	31g
コーン缶	6g
砂糖	0.4g
酒	1.2g
本みりん	0.6g
しょうゆ	1.2g
マヨネーズ	6g

作り方

- ①ごぼうをさっと茹でる。
- ②フライパンに油をひき、鶏ささみ肉を炒める。
- ③肉の色が変わったらごぼうを入れて炒める。
- ④ごぼうがしんなりしたら、コーンを入れる。
- ⑤調味料を入れて味をととのえる。

※給食では卵不使用のマヨネーズタイプドレッシングを使用しています。



【緊急募集】会計年度任用職員(調理員)を募集中です。詳しくは、学校給食課(☎223-6035)までお願いします。