



令和7年12月分 献立予定表（中学校）



熊谷市立熊谷学校給食センター

献立名			注 意 に	は し の 日	主な材料名			栄養量		
日	曜日	主食 牛乳			料理名	血や肉をつくるもの (あか)	熱や力になるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たん白質 (グラム)
1	月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 もやしのナムル コロッケ ナムルドレッシング(クラス)			牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	ごはん 油 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ドレッシング	にんじん しょうが 長ねぎ グリンピース にんにく ほうれん草 もやし	814	28.5
2	火	ごはん 牛乳	沢煮椀 蒸し鶏と切干大根の炒り煮 イワシのごまみそ煮			牛乳 イワシ 油揚げ 鶏肉 みそ	ごはん 砂糖 油 ごま でん粉	長ねぎ にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ 切干大根 しいたけ いんげん しょうが	719	30.8
3	水	ツイストパン 牛乳	冬野菜のポトフ パプリカサラダ ベビーチーズ 鶏肉のマスタード焼き 玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 ウィンナー 鶏肉 チーズ	ツイストパン じゃがいも はちみつ マヨネーズ 春雨 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ 白菜 かぶ 黄ピーマン 赤ピーマン 枝豆	787	36.8
4	木	ごはん 牛乳	高野豆腐のみそ汁 ★根菜の煮物 彩の国小松菜入りメンチカツ ふるさと給食の日			牛乳 わかめ 凍り豆腐 みそ 豚肉	ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 小松菜 大根 ごぼう いんげん れんこん	778	24.6
5	金	中華めん 牛乳	しょうゆラーメンスープ ヘルシーサラダ 野菜シュウマイ(2個) 塩中華ドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 豆腐 タラ	中華めん 小麦粉 砂糖 油 ドレッシング でん粉	にんじん 長ねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ いんげん こんにゃく	672	27.4
8	月	ごはん 牛乳	ピリ辛春雨スープ 大豆の磯煮 焼き春巻き			牛乳 豚肉 大豆 ひじき 鶏肉	ごはん 春雨 ごま 油 でん粉 小麦粉 砂糖 パン粉	にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 しょうが にんにく キャベツ こんにゃく	718	24.1
9	火	ごはん 牛乳	なめこのみそ汁 お浸し 塩から揚げ(2個) かつお節・しょうゆ(クラス)			牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 かつお節	ごはん でん粉 米粉 油	にんじん 長ねぎ なめこ にんにく ほうれん草 白菜	739	36.3
10	水	ごはん 牛乳	野菜の中華スープ ★ごぼうサラダ ブリのスタミナ焼き ごまドレッシング(クラス)			牛乳 わかめ ブリ	ごはん ごま 油 ドレッシング 砂糖 水あめ	にんじん 長ねぎ キャベツ もやし トマト にんにく ブロッコリー ごぼう 枝豆 しょうが	705	28.1
11	木	子どもパン 牛乳	クラムチャウダー ツナとトマトのペンネ 照り焼きチキンパテ			牛乳 ベーコン あさり 鶏肉 マグロ	子どもパン じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 マカロニ パン粉 でん粉	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ にんにく トマト	847	36.4
12	金	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのみそ汁 ほうれん草ソテー ハンバーグのおろしかけ			牛乳 わかめ 豆腐 みそ 鶏肉 ベーコン	ごはん 砂糖 油 パン粉	長ねぎ にんじん 玉ねぎ 大根 にんにく ほうれん草 コーン	789	32.7
15	月	地粉うどん 牛乳	肉うどんの汁 春雨サラダ 豆腐ナゲット(2個) バンバンジードレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 豆腐 もずく 豆乳 イトヨリ	地粉うどん 春雨 油 砂糖 ドレッシング 小麦粉 でん粉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しいたけ しょうが キャベツ	761	28.0
16	火	ごはん 牛乳	★冬野菜カレー 杏仁フルーツ 厚焼き玉子			牛乳 鶏肉 鶏卵	ごはん でん粉 じゃがいも 油 小麦粉 杏仁豆腐 いちごゼリー 砂糖	にんじん 玉ねぎ れんこん ほうれん草 にんにく しょうが りんご 黄桃 白桃 洋なし	860	32.4
17	水	チキンライス 牛乳	ジュリエンスープ ドリアソース お楽しみ献立 鶏の照り焼き お楽しみデザート チキンライスにドリアソースをかけて食べましょう。			牛乳 鶏肉	チキンライス 小麦粉 砂糖 お楽しみデザート でん粉 バター	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー コーン マッシュルーム しめじ にんにく パセリ	813	28.1
18	木	ごはん 牛乳	ハヤシライス ほうれん草ともやしのサラダ いかのキャベツ揚げ 玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 いか タラ	ごはん じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング パン粉 でん粉	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ ほうれん草 もやし しょうが	865	25.1
19	金	バターロール コッペ 牛乳	わんたんスープ コーンとブロッコリーのサラダ ホキのバジルマヨ焼き ごまドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 ホキ	バターロールコッペ わんたん マヨネーズ 油 ドレッシング	にんじん 長ねぎ 小松菜 もやし バジル にんにく コーン いんげん ブロッコリー パセリ	840	31.1
22	月	ごはん 牛乳	かぼちゃのみそ汁 ◎金平そぼろごはんの具 クリスピーチキン ぶどうゼリー			牛乳 みそ 鶏肉	ごはん でん粉 油 砂糖 パン粉 ぶどうゼリー こんにゃく	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ 白菜 にんにく ごぼう 大根の葉	787	31.9
23	火	中華めん 牛乳	具たくさん野菜のタンメンスープ ★れんこんにゃくサラダ 鬼まん 中華ドレッシング(クラス)			牛乳 豚肉 わかめ	中華めん 小麦粉 砂糖 さつまいも ドレッシング こんにゃく	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ れんこん コーン 枝豆	734	28.6
24	水	ごはん 牛乳	ゆず入りすまし汁 煮びたし 白身魚のねぎ塩ソース			牛乳 かまぼこ 鶏肉 タラ	ごはん でん粉 油 ごま 砂糖 ふ	にんじん 長ねぎ しいたけ ゆず レモン にんにく ほうれん草 小松菜 もやし	710	31.9
給食回数			18回 物品購入の都合により献立及び材料を変更することがあります。			平均栄養量			774	30.2
						基準栄養量			830	27～42

12月22日は冬至です。下線のメニューは冬至にちなんだ献立です。

印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。

★ 印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

◎ 混ぜごはんの具は、飯缶で混ぜないでください。

● 献立予定表は、熊谷市ホームページ(熊谷学校給食センター)

⇒「お知らせ」でもご覧いただけます。



お知らせ



熊谷学校給食センターの
公式Instagramをやっています。
日々の給食や、食材について発信しています
ぜひ「フォロー」をお願いします。



KUMAGAYA.KYUSHOKU