



令和6年度

12月給食献立予定表

秩父市立荒川共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か す	ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を ととの しょくひん みどり 整える食品 (緑)	I献 - kcal	卵の質 g
2	月	ごはん	牛乳	白身魚のピリ辛ソース たくあん和え 豚汁	牛乳 たら 豚肉 豆腐 油揚げ	ごはん 油 砂糖 かたくり粉 ごま	しょうが にんにく ほうれん草 りょくとうもやし 人参 じゃがいも 大根 ごぼう ねぎ	813	34.5
4	水	コッペパン	牛乳	焼きそば 肉だんご② ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 たれ付き肉団子	パン 油 中華めん 玉葱ドレッシング	人参 きゃべつ りょくとうもやし ブロccoli	802	32.2
5	木	ごはん	牛乳	ピビンパの具 野菜コロッケ ワタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん ごま油 砂糖 油 ワンタン	にんにく しょうが 人参 ほうれん草 白菜キムチ 大豆もやし 小松菜 ねぎ	797	28.3
6	金	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 大学芋 ゆかり和え	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ	地粉うどん 油 砂糖 さつまいも	人参 ほうれん草 玉葱 干しいたけ きゃべつ 小松菜 りょくとうもやし	799	26.7
9	月	わかめごはん	牛乳	厚揚げのチャオサイ コーン焼売② 春雨サラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 コーン焼売	ごはん 砂糖 油 春雨 ごま油	きゃべつ 玉葱 人参 りょくとうもやし	819	30.5
10	火	ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ 塩昆布和え 冬野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 塩昆布 油揚げ	ごはん かたくり粉 油 ごま油 じゃがいも	きゃべつ 人参 小松菜 白菜 大根 ねぎ	792	34.2
11	水	きなこ揚げパン	牛乳	プレーンオムレツ 3色サラダ ミネストローネ	牛乳 オムレツ ベーコン きなこ	パン 油 砂糖 玉葱ドレッシング じゃがいも マカロニ	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 人参 玉葱 きゃべつ トマト にんにく	776	28.2
12	木	ごはん	牛乳	肉じゃが 彩の国納豆 磯香和え	牛乳 豚肉 納豆 のり	ごはん 砂糖 油 じゃがいも	人参 玉葱 しらたき いんげん ほうれん草 りょくとうもやし	795	32.7
13	金	中華めん	牛乳	みそラーメン 春巻き チョレギサラダ	牛乳 豚肉 なんと 春巻き わかめ のり	中華めん 油 ごま 塩中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 きゃべつ りょくとうもやし こら ねぎ とうもろこし	837	29.0
16	月	華麗舞 (かれいまい)	牛乳	冬至カレー チーズサラダ みかん	牛乳 鶏肉 チーズ	ごはん 油 カレールー 和風ドレッシング	しょうが にんにく 玉葱 人参 かぼちゃ きゃべつ とうもろこし みかん	823	26.7
17	火	エビピラフ	牛乳	煮込みハンバーグ ABCスープ クリスマスチョコケーキ	牛乳 エビ ハンバーグ ベーコン	ごはん バター 砂糖 マカロニ チョコケーキ	玉葱 人参 とうもろこし マッシュルーム にんにく きゃべつ	889	31.4
18	水	はちみつパン	牛乳	ポークビーンズ チキンナゲット② グリーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チキンナゲット	パン じゃがいも 砂糖 油 オリーブオイル イタリアンドレッシング	にんにく 玉葱 人参 青ピーマン きゃべつ ブロッコリー 枝豆	832	35.3
19	木	ごはん	牛乳	あじフライ (中濃パックソース) ほうれん草のナムル わかめと卵のスープ	牛乳 あじフライ 豆腐 たまご わかめ 鶏肉	ごはん 油 ごま油 かたくり粉	ほうれん草 りょくとうもやし 人参 玉葱	789	31.4
20	金	子どもパン	牛乳	鶏肉の香草焼き 彩の国サラダ 白菜のコンソメスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン オリーブオイル さつまいも マヨネーズ 砂糖 ごま	小松菜 とうもろこし 人参 玉葱 白菜	830	34.8

冬至献立

クリスマス献立

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

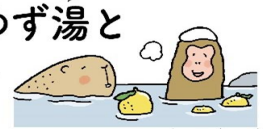
カレーのために開発された 「かれいまい」

12月16日には華麗舞(かれいまい)という品種のお米がでます。
華麗舞は、日本のカレーに合うように27年もの年月をかけ
開発された品種です。
カレーをかけて食べるように、外はさらさら・中はもっちりとした
食感が特徴です。

またこの日の華麗舞は、秩父市大田で作られた貴重なお米です
この機会にぜひ味わってみてください。



冬至にゆず湯と かぼちゃ



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お風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを
食べたりすると風邪を引かないといわれています。
今年12月21日が冬至ですが、給食では16日に冬至カレーがでます。
甘くておいしいかぼちゃが
たくさんはっています。
お楽しみに!



冬はインフルエンザや風邪を引きやすい
季節です。
また、楽しいイベントがたくさんあります。
充実した冬休みを過ごせることが
できるよう早寝・早起き・朝ごはん
の生活を忘れないようにしましょう!

