



令和6年度

12月給食献立予定表

秩父市立北部共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か す	血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	熱や力のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を 整える食品 (緑)	1人分 kcal	1人分 g
2	月	ごはん	牛乳	かきたまスープ とりにくのこうそうやき ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	牛乳 たまご かまぼこ とうふ とりにく ひじき	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ごぼう れんこん	594	30.0
4	水	ココアあげパン	牛乳	ミネストローネ にくだんご② はなやさいサラダ (コーンクリームドレッシング)	牛乳 ベーコン とりにく	パン あぶら じゃがいも マカロニ パンこ さとう でんぷん	たまねぎ キャベツ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし ブルーベリー レモン	614	21.7
5	木	そぼろごはん	牛乳	ふゆやさいのみそしる あじフライ アセロラゼリー	牛乳 ふたにく とうふ あぶらあげ あじ	ごはん さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	しょうが ごぼう にんじん たけのこ たまねぎ はくさい だいこん ねぎ アセロラ	653	27.3
6	金	はちみつパン	牛乳	やきそば チキンナゲット② くわわかめのサラダ	牛乳 ふたにく とりにく くわわかめ まぐろ	パン めん あぶら さとう ごまあぶら ごま コーンスターチ パンこ こむぎこ でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	627	28.0
9	月	ごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ はるさめサラダ プリン	牛乳 なまあげ ふたにく とうにゅう	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが もやし きゅうり とうもろこし	628	22.8
10	火	ごはん	牛乳	にくじゃが さいのくになっとう カルシウムサラダ	牛乳 ふたにく だいず ちりめんじゃこ チーズ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん いんげん しらたき チンゲンサイ こまつな きゅうり きくらげ	596	25.5
11	水	じごなうどん	牛乳	にくうどんのしる きんぴら だいがくいも	牛乳 ふたにく なると とりにく ちくわ	うどん あぶら さとう さつまいも ごま	しょうが にんじん しいたけ ねぎ こまつな ごぼう れんこん こんにゃく	627	27.5
12	木	ごはん	牛乳	とんじる コロッケ ひじきのそぼろいため	牛乳 ふたにく とうふ とりにく ひじき たまご だいすこ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぷん	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく しょうが えだまめ かぼちゃ たまねぎ	622	23.4
13	金	こどもパン	牛乳	ABCスープ デミグラスにこみハンバーグ さいのくにサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 ベーコン とりにく ふたにく ひじき	パン マカロニ じゃがいも さとう さつまいも ごま でんぷん あぶら	はくさい たまねぎ にんじん セロリー こまつな れんこん	629	22.8
16	月	おおたさん かれいまい	牛乳	とうじカレー ハムのマリネ ヨーグルト	牛乳 とりにく ハム ヨーグルト	ごはん あぶら さとう こむぎこ でんぷん	ごぼう たまねぎ にんじん れんこん だいこん かぼちゃ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	612	24.7
17	火	ピラフ	牛乳	とうふとやさいのコンソメスープ フライドチキン チョコレートケーキ	牛乳 ベーコン とうふ とりにく たまご	ごはん マーガリン バター じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく はくさい こまつな しょうが	645	27.1
18	水	ちゅうかめん	牛乳	ごまみそラーメンのスープ はるまき チョコレギサラダ	牛乳 ふたにく わかめ のり	めん ごま あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ はるさめ でんぷん	はくさい にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし たけのこ たまねぎ しいたけ	683	25.8

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆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。

12月は忙しくなり、食生活が乱れることが多くなります。
風邪や感染症を予防するためにも、好き嫌いなくバランスの良い食事を心がけることが大切です。
規則正しい生活をして寒さに負けない体を作り、残り少ない2学期も元気に過ごしましょう！



12月21日は「冬至」です。
冬至とは、1年で1番昼の時間が短い日のことです。昔からの伝統行事として、冬至には寒さに備えて栄養のある『かぼちゃ』を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべた『ゆず湯』に入って体を温めたりする習慣があります。冬至にかぼちゃを食べると「病気になるない」などの言い伝えがあり、寒い冬にビタミンなどを多く含むかぼちゃを食べることによって病気になるないで元気に過ごせるようにという願いが込められています。
みなさんに健康で元気に過ごしてほしいという気持ちを込めて、16日に「冬至カレー」といった冬至にちなんだ給食が出ます。