



令和6年度 12月 献立予定表 (表)



新座市立第三中学校
校長 石田 和男
栄養士 細川 純子

日付	献立名	食材名	栄養価		
			熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g
2 (月)	飲むヨーグルト	砂糖 ヨーグルト クリーム	709	20.1	13.1
	中華丼	米 麦 なたね油 にんにく しょうが 豚肉 たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ もやし うずら卵 三温糖 しょうゆ 酒 食塩 こしょう こまつな ごま油 オイスターソース でん粉			
	わかめスープ	鶏肉 わかめ とうふ 長ねぎ 食塩 酒 しょうゆ (かつおだし)			
3 (火)	牛乳	牛乳	739	28.8	25.6
	キャロットピラフ	米 麦 にんじん ウィンナー たまねぎ セロリ こまつな 食塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒 なたね油 バター			
	鶏のから揚げ	鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 食塩 酒 ごま油 でん粉 なたね油			
4 (水)	牛乳	牛乳	750	26.1	35.8
	きなこあげパン	コッパン(小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳) なたね油 きなこ 三温糖 食塩			
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ウィンナー なたね油 マカロニ 食塩 小麦粉 牛乳 こしょう チーズ クリーム こまつな			
5 (木)	牛乳	牛乳	715	29.6	18.0
	すき焼き丼	米 麦 豚肉 豆腐 しいたけ 長ねぎ たまねぎ しらたき 三温糖 しょうゆ 酒			
	さといものみそ汁	さといも 油揚げ 長ねぎ こまつな みそ (かつおだし)			
	みかん	みかん			
6 (金)	牛乳	牛乳	803	25.2	31.0
	ひき肉カレー	米 麦 なたね油 豚肉 鶏肉 ぶどう酒 にんにく しょうが じゃがいも にんじん たまねぎ ケチャップ ウスターソース(大豆 りんご) 中濃ソース(大豆 りんご) しょうゆ 食塩 小麦粉 カレー粉			
	こまつなサラダ	こまつな とうもろこし キャベツ なたね油 酢 三温糖 レモン 食塩 こしょう しょうゆ			
9 (月)	牛乳	牛乳	718	26.3	20.0
	鶏肉のBBQソース丼	米 麦 鶏肉 食塩 こしょう 酒 でん粉 なたね油 りんご 長ねぎ しょうが にんにく 三温糖 しょうゆ 酒			
	キャベツのおかか和え	にんじん こまつな キャベツ しょうゆ みりん かつお節 ごま			
10 (火)	牛乳	牛乳	728	22.8	27.5
	キムチチャーハン	米 麦 なたね油 ごま油 長ねぎ 鶏肉 食塩 こしょう 酒 キムチ しょうゆ トウバンジャン			
	キャベツのスープ	豚肉 じゃがいも キャベツ にんじん こまつな 長ねぎ 食塩 こしょう しょうゆ なたね油 (かつおだし)			
	グレープゼリー	ぶどう 砂糖			
11 (水)	牛乳	牛乳	821	27.9	33.7
	タンメン	中華麺 豚肉 にんじん もやし たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが にんにく なたね油 食塩 こしょう しょうゆ 酒 ラー油			
	ツナカレー餃子	ぎょうざの皮 ツナ たまねぎ チーズ マヨネーズ 食塩 こしょう カレー粉 なたね油 小麦粉			
12 (木)	飲むヨーグルト	砂糖 ヨーグルト クリーム	713	26.8	14.8
	ハンバーグ丼	米 麦 ごま 青のり 豆腐 豚肉 鶏肉 切干大根 たまねぎ なたね油 食塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース(大豆 りんご) ぶどう酒 しょうゆ 三温糖			
	はくさいのスープ	鶏肉 はくさい にんじん こまつな 長ねぎ 食塩 こしょう しょうゆ (かつおだし)			
13 (金)	牛乳	牛乳	707	25.1	24.9
	ひじきごはん	米 麦 鶏肉 油揚げ ひじき しいたけ にんじん 酒 みりん 三温糖 しょうゆ			
	ほっけのからあげ	ほっけ 食塩 でん粉 なたね油			
	キャベツのごま和え	キャベツ にんじん しょうゆ 酒 三温糖 ごま			



令和6年度 12月 献立予定表 (裏)



日付	献立名	食材名	栄養価		
			熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g
16 (月)	牛乳	牛乳	719	25.2	16.5
	マーボー大根丼	米 麦 だいこん 豚肉 にんじん 切干大根 長ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく みそ 三温糖 食塩 しょうゆ ラー油 トウバンジャン ごま油 なたね油 酒 でん粉			
	春雨サラダ	春雨 もやし にんじん こまつな 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油 食塩			
17 (火)	飲むヨーグルト	砂糖 ヨーグルト クリーム	727	22.7	15.6
	五目ごはん	米 麦 鶏肉 油揚げ しいたけ にんじん 切干大根 こまつな 三温糖 しょうゆ なたね油 食塩			
	じゃがいものあんかけ	じゃがいも なたね油 たまねぎ 鶏肉 酒 三温糖 しょうゆ みりん でん粉			
18 (水)	牛乳	牛乳	751	32.7	28.6
	スパゲティミートソース	スパゲティ なたね油 鶏肉 たまねぎ にんじん 切干大根 しょうが にんにく トマト ケチャップ ウスターソース (大豆 りんご) しょうゆ ぶどう酒 食塩 こしょう 小麦粉 チーズ			
	コールスローサラダ	キャベツ にんじん こまつな 食塩 こしょう 酢 三温糖 なたね油 たまねぎ			
19 (木)	牛乳	牛乳	730	27.7	19.9
	鶏肉のおろし丼	米 麦 鶏肉 酒 しょうが でん粉 なたね油 たまねぎ こんにゃく みりん だいこん 三温糖 みりん しょうゆ 一味唐辛子 ごま			
	こまつなのごま和え	キャベツ にんじん こまつな しょうゆ 酒 三温糖 ごま			
20 (金)	牛乳	牛乳	854	23.2	36.1
	ポークカレー	米 麦 なたね油 豚肉 ぶどう酒 にんにく しょうが じゃがいも にんじん たまねぎ ケチャップ しょうゆ ウスターソース (大豆 りんご) 中濃ソース (大豆 りんご) 食塩 小麦粉 カレー粉			
	りんごのヨーグルト和え	りんご缶 ヨーグルト			

*食材料の購入等の都合により、献立を変更する場合があります

毎月5日は給食費の引き落とし日です。 前日までに残高の確認をお願いします。