令和 8年　12月　**学校給食献立予定表**　横瀬町学校給食調理場

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品 血･肉･骨などおもに体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーのもとになる食品（黄）	おもに体の調子をととのえる食品（緑）	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	牛乳	●牛乳				
		あつぎりしょくパン		厚切り食パン		641	23.3
		パテクリーム(チョコ)		●パテクリーム(チョコ)			
		ABCスープ	鶏肉	じゃが芋　マカロニ　油	人参　玉葱　キャベツ		
		ウインナーのたまごやき	●卵　ウインナー	砂糖　油		711	25.8
		フレンチサラダ		ｺｰﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	キャベツ　人参　きゅうり　コーン		
2	水	牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米　麦		622	24.9
		チキンカレー	鶏肉	じゃが芋　油　ｶﾚｰﾙｳ	人参　玉葱　生姜　ﾆﾝﾆｸ		
		ふくじんづけあえ		ごま	キャベツ　きゅうり　福神漬け	769	29.8
		ヨーグルト	●ヨーグルト				
4	金	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		667	25.6
		マーボーどうふ	豆腐　豚挽肉	砂糖　油　ごま油　片栗粉	人参　ねぎ　玉ねぎ　たけのこ　にら		
		ポークしゅうまい	鶏肉　豚肉　みそ	ﾊﾟﾝ粉　水あめ　豚脂　小麦粉	玉ねぎ　生姜		
		(小1･2年①、小3～②、中②)				810	30.4
		はるさめサラダ	ハム	春雨　砂糖　ごま油　ごま	キャベツ　人参　きゅうり		
7	月	牛乳	●牛乳				
		こぎつねごはん	鶏挽肉　油揚げ	米　砂糖　油	人参　いんげん　生姜	636	23.3
		とうふとわかめのみそしる	豆腐　油揚げ　わかめ　みそ		大根　ねぎ		
		かぼちゃコロッケ		ﾊﾟﾝ粉　小麦粉　油	かぼちゃ	788	28.2
		はくさいのそくせきづけ		ごま	白菜　きゅうり　人参　生姜		
8	火	牛乳	●牛乳				
		コッペパンスライス		コッペパン		651	20.4
		スパゲティナポリタン	ウインナー	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ　砂糖　油	玉葱　人参　ﾋﾟｰﾏﾝ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾆﾝﾆｸ　ﾄﾏﾄ		
		フルーツクリーム	●ホイップクリーム		みかん　もも　パイナップル	832	24.9
		キャベツコーンサラダ		ｺｰﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	キャベツ　きゅうり　コーン		
9	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		624	27.6
		にくじゃが	豚肉	じゃが芋　白滝　油　砂糖	人参　玉ねぎ　グリンピース		
		さいのくになっとう	彩の国納豆			784	33.9
		のりずあえ	ツナ　のり	ごま	ほうれん草　キャベツ　もやし		
10	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		653	26.6
		あつあげとほうれんそうのみそしる	厚揚げ　みそ		ほうれん草　玉ねぎ　ねぎ		
		わふうハンバーグ	鶏肉　豚肉	豚脂　砂糖　片栗粉	玉ねぎ　ﾄﾏﾄ　ﾆﾝﾆｸ　ｼｮｳｶﾞ　大根		
		たくあんのツナマヨあえ	ツナ	マヨネーズ	きゅうり　たくあん(大根)	810	31.8
		かたぬきチーズ	●チーズ				
11	金	牛乳	●牛乳				
		じごなうどん		地粉うどん		615	20.7
		わかめうどんじる	豚肉　●なると　わかめ		人参　玉ねぎ　ねぎ　生姜		
		かぼちゃむしパン		蒸しﾊﾟﾝﾐｯｸｽ　油　砂糖　甘納豆	かぼちゃ	757	24.7
		からしあえ		砂糖	もやし　小松菜　キャベツ　人参		
14	月	コーヒー牛乳	●コーヒー牛乳				
		ごはん		米		610	26.5
		すきやきふうに	豚肉　焼き豆腐	白滝　砂糖　油	人参　玉ねぎ　ねぎ　生姜		
		たこナゲット②②	●たこ　●いか　太刀魚	油　豚脂　砂糖　ﾊﾟﾝ粉　小麦粉		747	32.1
		いそかあえ	のり		小松菜　もやし　白菜		
15	火	牛乳	●牛乳				
		ツイストパン		ツイストパン		603	20.2
		ラビオリスープ	豚肉	小麦粉　油	人参　玉ねぎ　キャベツ　コーン　ほうれん草		
		アンサンブルエッグ	●卵　●チーズ　●牛乳　ﾍﾞｰｺﾝ	じゃが芋　でん粉　油	玉ねぎ		
		グリーンサラダ		砂糖　油　ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ブロッコリー　きゅうり　キャベツ	741	23.9
		かぼちゃプリン	●豆乳	砂糖	かぼちゃ		
16	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		571	21.8
		みそけんちんじる	豆腐　みそ	こんにゃく　里芋　油　ごま油	大根　人参　ごぼう　ねぎ		
		いわしのみぞれに	いわし	砂糖　でんぷん	大根	707	26.2
		ごまあえ		ごま　砂糖	小松菜　キャベツ　人参		
17	木	牛乳	●牛乳				
		わかめごはん	わかめ	米		709	27.6
		なめこのみそしる	豆腐　みそ		ほうれん草　なめこ　ねぎ		
		とりにくののりしおからあげ①②	鶏肉　青のり	砂糖　ごま油　片栗粉　油			
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ごぼう　キャベツ　人参	824	31.9
		[小:ｸﾘｽﾏｽﾃﾞ ｻﾞｰﾄ]【中:みかんｾﾞﾘｰ】	[●豆乳]	[砂糖　米粉　油　ｺｺｱﾊﾟｳﾀﾞｰ]【砂糖】	【みかん果汁】		
18	金	牛乳	●牛乳				
		ホットちゅうか		ホット中華		548	22.8
		しおラーメンじる	豚肉	油　ごま油	人参　キャベツ　ねぎ　メンマ　生姜　ﾆﾝﾆｸ		
		チヂミ(しょうゆ)	豚挽肉　鶏挽肉	米粉　油	ねぎ　人参	668	27.1
		こまつなのナムル	ハム	砂糖　ごま　ごま油	小松菜　もやし　人参　きゅうり		
21	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		—	—
		あつあげのチャオサイ	厚揚げ　豚肉　みそ	油　砂糖	人参　玉ねぎ　キャベツ　生姜		
		ショウロンポウ②	豚肉　鶏肉	でんぷん　ごま油　小麦粉	玉ねぎ　キャベツ	803	35.9
		おひたし	かつお節	砂糖	小松菜　人参　キャベツ		
22	火	牛乳	●牛乳				
		ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		—	—
		いちごジャム		いちごジャム			
		カレービーフンスープ	鶏肉	ﾋﾞｰﾌﾝ　ｵﾘｰﾌﾞ油	人参　玉葱　キャベツ　いんげん		
		チキンナゲット②	鶏肉　おから	米粉　油　砂糖	にんにく　生姜		
		コールスローサラダ		油　砂糖	キャベツ　きゅうり　人参　玉ねぎ　コーン	774	25.6
		クリスマスデザート	●豆乳	砂糖　米粉　油　ｺｺｱﾊﾟｳﾀﾞｰ			
23	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		—	—
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	油揚げ　みそ	じゃが芋	玉ねぎ　ねぎ		
		しろみざかなのあまずあんかけ	●たら	油　片栗粉　砂糖	トマトケチャップ		
		いりたまごあえ	卵	油　砂糖	キャベツ　ほうれん草　人参	742	29.0
		ゆずゼリー		砂糖	ゆず果汁		

＊都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

給食終了日
小学校　１８日(金)
中学校　２３日(水)

クリスマスデザート
クリスマスデザートを、
小学：１７日(木)
中学：２２日(火)
に、出します。お楽しみにね♪

12月22日は冬至です

冬至は1年のうちで、最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃ(なんきん)等の「ん」がつく物を食べ運気を上昇させたり、柚子を浮かべたお風呂(柚子湯)に入ると身体が温まり風邪を引かないといわれています。
給食では、7日(月)、11日(金)、15日(火)にかぼちゃメニューを出します。
冬至当日は、ぜひ、お家でかぼちゃを食べたり、柚子を浮かべたお風呂に入浴してみてください。