令和 8 年 12 月　学 校 給 食 献 立 表 （中学校）

東松山市教育委員会

日	曜	献立名 主食 飲み物 おかず	9大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ、カシューナッツ	食品名 エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	栄養量 エネルギー（kcal）	栄養量 たんぱく質（g）
1	火	ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐	 乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	 ぎゅうにゅう はるまき とうふ ぶたにく みそ	 にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にら	935	28.1
2	水	ごはん 牛乳 鶏ちゃん焼き 肉団子と白菜のスープ 豆乳クリーム大福	 乳 コムギ 小麦	ごはん あぶら きびざとう ごま ごまあぶら ごまあぶら はるさめ とうにゅうクリームだいふく	 ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふミートボール	 にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ	791	32.7
3	木	ココア揚げパン デニッシュペストリー 牛乳 コーンスープ こんにゃくサラダ(ドレッシング)	小麦 小麦 乳 乳 小麦	コッペパン ミルメークココア あぶら デニッシュペストリー バター じゃがいも しおちゅうかドレッシング	 ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	 たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ にんじん こんにゃく きゅうり	767	24.2
4	金	冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 ポテトサラダ(マヨネーズ)	乳 小麦 乳 (卵)	むぎごはん あぶら きびざとう じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく ぶたレバー ｼｭﾚｯﾄﾞﾁｰｽﾞ ぎゅうにゅう ｽｷﾑﾐﾙｸ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん れんこん はくさい ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ほうれんそう にんじん たまねぎ きゅうり コーン	858	24.4
7	月	ごはん 牛乳 焼きつくね(2コ) 豚肉とれんこんの甘辛炒め 小松菜のみそ汁	 乳 小麦 コムギ	ごはん きびざとう でんぷん ごまあぶら さとう ごま	 ぎゅうにゅう しろごまつくね ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	 こんにゃく れんこん にんじん にんじん たまねぎ だいこん ねぎ こまつな	796	29.2
8	火	ごはん 牛乳 鱈の野菜あんかけ すき焼き みかん	 乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら きびざとう でんぷん さとう あぶら	 ぎゅうにゅう たらでんぷんつき ぶたにく やきどうふ	 しょうが たまねぎ もやし ピーマン にんじん にんじん たまねぎ しらたき はくさい ねぎ しゅんぎく みかん	850	35.6
9	水	サンマーメン(ホット中華麺) 牛乳 おにまん 大根サラダ(ドレッシング) お楽しみ型抜きチーズ	コムギ（小麦） 乳 小麦 (コムギ) 乳	ホットちゅうかめん ごまあぶら きびざとう でんぷん おにまん たまねぎドレッシング	ぶたにく なると ぎゅうにゅう かたぬきチーズ	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし はくさい ねぎ にら だいこん にんじん きゅうり キャベツ	751	29.7
10	木	わかめご飯 牛乳 チキン南蛮(タルタルソース) ナムル(ドレッシング) 豚汁	乳 コムギ（卵） (コムギ)	わかめごはん あぶら きびざとう タルタルソース かんこくナムルドレッシング あぶら じゃがいも	 ぎゅうにゅう とりのからあげ ぶたにく とうふ みそ	 もやし にんじん ほうれんそう しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	777	28.1
11	金	チーズパン 揚げそば 牛乳 ごぼうサラダ(ドレッシング)	乳 小麦 小麦 乳	チーズパン むしちゅうかめん あぶら ごまドレッシング	 ぶたにく ぶたレバー あおのり ぎゅうにゅう	 にんじん たまねぎ もやし キャベツ ごぼう きゅうり にんじん キャベツ えだまめ コーン	807	29.6
14	月	ごはん 牛乳 鯖のカレー揚げ 人参しりしり 白菜のみそ汁	 乳 コムギ 卵 コムギ	ごはん あぶら あぶら じゃがいも	 ぎゅうにゅう さばのカレーあげ ツナ たまごそぼろ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	 にんじん にんじん たまねぎ はくさい	831	29.4
15	火	ごはん 牛乳 しゅうまい(3コ) 中華風肉じゃが 五目スープ	 乳 小麦 コムギ コムギ	ごはん あぶら じゃがいも きびざとう ごまあぶら ごまあぶら	 ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく とりにく なると とうふ	 しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい ねぎ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	796	31.0
16	水	南瓜けんちんうどん(地粉うどん) 牛乳 鶏天ゆずおろしソース りんご	コムギ（小麦） 乳 小麦	じごなうどん ごまあぶら あぶら きびざとう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりてんぷら	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ かぼちゃ ねぎ こまつな ねぎ だいこん ゆず りんご	747	29.9
17	木	ごはん 牛乳 いかフライ(ソース) 筑前煮 切り干し大根のみそ汁	 乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら あぶら さといも さとう	 ぎゅうにゅう いかフライ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	 ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく れんこん たけのこ さやいんげん にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ねぎ こまつな	770	27.3
18	金	食育の日 献立 ごはん 牛乳 ハバータ カラフルサラダ(ドレッシング)	 乳 乳 小麦	ごはん あぶら じゃがいも サウザンアイランドドレッシング	 ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	 にんにく たまねぎ にんじん セロリ ピーマン トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン あかピーマン	816	26.5
21	月	ごはん 牛乳 モウカザメのスタミナ焼き 五目きんぴら みぞれ汁	 乳 コムギ コムギ コムギ	ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら でんぷん	 ぎゅうにゅう モウカザメのスタミナやき ぶたにく ぶたにく なると とうふ	 ごぼう にんじん れんこん にんじん たまねぎ しょうが だいこん ねぎ こまつな	766	31.7
22	火	クロワッサン 牛乳 フライドチキン コールスロー(ドレッシング) ミネストローネ クリスマスケーキ	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 小麦	クロワッサン あぶら コールスロードレッシング オリーブオイル じゃがいも ほしがたマカロニ きびざとう チョコレートケーキ	 ぎゅうにゅう フライドチキン ベーコン ぶたにく	 キャベツ コーン にんじん にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ トマト	754	28.9
計 16 回			コムギ は醤油由来です。	※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります ※給食で使用している魚は骨取りではありません		平均栄養量	801	29.1

※ アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき9大アレルゲンのみ表記したものです。
コンタミネーションに関する表記はしておりません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。
※ 中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合もあります。交差のないよう注意して調理しておりますが同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
・製麺工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。
ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(0493-22-0741)までお問い合わせください。

唐子小 リクエスト献立

松二小 リクエスト献立

東中 リクエスト献立

企業版ふるさと納税寄附企業のご紹介
かっこ株式会社様から企業版ふるさと納税でご寄附をいただきました。寄附金は学校給食運営事業に活用させていただきます。

～12月の行事食～

16日　冬至献立

18日　世界の料理(ブラジル)

22日　クリスマス献立



早寝、早起き、朝ご飯！
楽しい冬休みにしてくださいね。
3学期も元気に会いましょう♪



