令和8年度

12月　予定献立表(中学校)

今月の目標「寒さに負けない食事をしよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

米・牛乳・人参・かぶ・大根・チンゲン菜・ほうれん草・小松菜

白井市学校給食センター　TEL 047-492-1081

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量			
				主に体の組織を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主にエネルギーになる食品(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
日	曜	牛乳		1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g
1	火	○	きなこ揚げパン ミネストローネ 青菜のソテー ヨーグルト	きな粉 鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ　小松菜	玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく　コーン	パン 砂糖 マカロニ 白いんげん豆	油 オリーブオイル	761	30.2	30.9	2.5
2	水	○	ご飯 チンゲン菜と白玉のスープ 鰯のオレンジ煮 塩肉じゃが	鶏肉 鰯 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	えのき 長ねぎ 白菜 にんにく　玉ねぎ 枝豆　オレンジ	米 白玉 じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま	748	29.3	18.1	2.1
3	木	○	コッペパン 白井市産かぶのポトフ ハンバーグトマトソース コーンサラダ キャラメルクリーム	豚肉 ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 かぶ　にんにく キャベツ コーン	パン 砂糖 でん粉 キャラメルクリーム	油 ドレッシング	750	32.1	29.8	3.1
4	金	○	ご飯 サムゲタン風スープ 紫芋餅 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め	鶏肉　卵 豚肉 絹揚げ	牛乳	人参 チンゲン菜	大根 ごぼう 椎茸 白菜 長ねぎ　玉ねぎ にんにく　生姜	米 玄米 砂糖 でん粉　小麦粉 さつま芋　餅粉	ごま油 油 ごま	747	25.4	23.3	1.7
7	月	○	★かみかみ献立★ 麦ご飯 なめこ汁 きんぴら豚丼の具 塩だれキャベツ	油揚げ 豆腐 味噌 豚肉	牛乳	小松菜	なめこ 大根 きゅうり 長ねぎ 白滝 にんにく ごぼう 玉ねぎ 生姜 キャベツ もやし	米 大麦 カルシウム米 砂糖	油 ごま油 ごま	761	30.2	21.8	3.0
8	火	○	ミートソーススパゲティ チキンナゲット(2個) 玉ねぎドレッシングサラダ 蒸しケーキ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ セロリー マッシュルーム きゅうり　コーン	スパゲティ 砂糖 じゃが芋 小麦粉　でん粉 とうもろこし粉 パン粉 蒸しケーキ	油	825	30.0	34.4	2.8
9	水	○	ご飯 すきやき風煮 赤魚の海鮮焼き 納豆和え チーズ	豚肉 焼き豆腐 赤魚 納豆 鰹節	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	椎茸 えのき 白滝 白菜 長ねぎ キャベツ	米 砂糖	油	772	38.1	22.4	2.6
10	木	○	コッペパン かぼちゃスープ ツナサラダ(サンド用) コーンポテト	鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳	人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ レモン きゅうり コーン	パン ルウ じゃが芋	油 マヨネーズ オリーブオイル	752	32.4	31.1	2.9
11	金	○	ご飯 麻婆もやし 揚げ餃子 春雨のレモン和え	豆腐　豚肉 大豆 味噌 鶏肉	牛乳	人参 にら	生姜 にんにく もやし 長ねぎ レモン たけのこ 椎茸　にら きゅうり キャベツ	米 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉	油 ごま油 ごま	825	31.1	24.6	3.2
14	月	○	麦ご飯 白井市産ほうれん草チキンカレー チーズオムレツ 人参サラダ	鶏肉 卵 ツナ	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ レモン コーン きゅうり	米 大麦　でん粉 カルシウム米 じゃが芋 ルウ 米粉 砂糖	油 ごま	864	30.3	26.6	2.4
15	火	○	焼きそば いかカツ かぼちゃとさつま芋のサラダ 焼プリンタルト	豚肉 いか ハム	牛乳	人参 かぼちゃ	キャベツ もやし 玉ねぎ きゅうり コーン　生姜 にんにく	中華麺　砂糖 さつま芋 小麦粉 パン粉　でん粉 タルト	油 マヨネーズ	765	27.2	33.5	3.5
16	水	○	ご飯 のっぺい汁 鯖のピリ辛焼き ひじきの炒り煮	鶏肉 豆腐 さば 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 えのき 枝豆 ごぼう 長ねぎ 生姜 こんにゃく	米 でん粉 砂糖	ごま 油	756	35.3	24.4	2.6
17	木	○	麦ご飯 平麺スープ ビビンバ(肉の炒め煮) 切干大根のナムル	鶏肉 なると 豚肉 味噌	牛乳	人参 小松菜	白菜 椎茸 長ねぎ 生姜 切干大根 もやし きゅうり	米 大麦 カルシウム米 米粉麺 砂糖	ごま油 ごま	786	31.0	23.4	2.7
18	金	○	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 鶏の唐揚げ ほうれん草の和風サラダ	豆腐　味噌 鶏肉	牛乳 わかめ 海苔	チンゲン菜 人参 ほうれん草	かぶ　玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく　えのき	米 でん粉 砂糖	ごま油 油	778	31.6	24.7	2.6
21	月	○	☃冬至献立☃ ご飯 ほうとう汁　新メニュー♪ ほっけスタミナ焼き 蓮根と枝豆の和え物 柚子ゼリー	豚肉 油揚げ 味噌 ほっけ	牛乳	人参 かぼちゃ	ごぼう 大根 白菜 しめじ 長ねぎ れんこん 枝豆 コーン 生姜 にんにく	米 ほうとう ゼリー	ドレッシング ごま油	759	30.2	17.6	1.9
22	火	○	🎄クリスマス献立🎄 キャロットピラフ ほうれん草のミルクスープ タンドリーチキン 花野菜サラダ クリスマスケーキ	豚肉 鶏肉	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	人参 ほうれん草 ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ しめじ にんにく　生姜 レモン カリフラワー コーン	米 じゃが芋 ルウ 米粉 はちみつ ケーキ	バター　油	871	37.9	24.4	3.4
								平均栄養量		783	31.4	25.7	2.7
								基準栄養量		830	34.3	23.0	2.5

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

＜保護者の方へ＞

・使用するすべての食品は記載されていません。食物アレルギー用の書類がありますので、確認したい方は給食センターまでご連絡ください。
・予定献立表とアレルゲン配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルゲンを含む場合があります。
・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた
「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。
詳しくは市のHPをご覧ください。
「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。

1月の給食は、8日(金)からです。



給食レシピ紹介

給食意見箱にレシピを教えてほしいという声が多数届いていたので、給食の人気のレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください♪

☆ハニーマスタードチキン☆

【材料　4人分】

鶏もも肉切り身(1枚60g程度)	4枚	白ワイン(酒でも可)	大さじ1/2
おろしにんにく	1g	はちみつ	小さじ2
おろししょうが	1g	粒マスタード	小さじ2
		醤油	小さじ2

【作り方】
①鶏肉以外の材料をすべて混ぜ合わせておく。
②①に鶏肉を入れ、30分程度漬け込む。
③フライパンに油((分量外)をひき、鶏肉を焼いて出来上がり。

☆チョレギサラダ☆

【材料　4人分】

キャベツ	100g	砂糖	2g	A
にんじん	50g	酢	1g	
きゅうり	70g	醤油	2g	
おろしにんにく	1g	塩	1g	
油	大さじ1/2	黒こしょう	少々	
きざみのり	1g	中華スープの素	2g	
白いりごま	5g	ごま油	5g	

【作り方】
①キャベツはざく切り、にんじんときゅうりは千切りにする。
②キャベツとにんじんは、ゆでて冷やしておく。
③油を熱し、おろしにんにくを入れ、香りが出たら火を止め、冷やしておく。
④Aを混ぜ合わせたあと、③を加えてよく混ぜる。
⑤②、きゅうり、ごま、のり、④をよく和えて出来上がり。