2026年　12月

12月　卵・乳除去食　予定献立（おもて）

白井市学校給食センター

TEL：047-492-1081

こんげつのもくひょう「さむさにまけないしょくじをしよう」

日	主食・おかず・デザート・その他	使われている材料	加工品（※）のアレルゲン特定原材料28品目
1（火）	あげパンきなこ	※①プレーンパン、サラダ油、砂糖、※②きなこ、塩	※①小麦　※②大豆
	ミネストローネ	鶏肉、白ワイン、※①マカロニ、人参、玉ねぎ、白いんげん豆、セロリー、キャベツ、にんにく、サラダ油、トマト、塩、醤油、砂糖、こしょう、※②チキンブイヨン、コンソメ、パセリ	※①小麦　※②鶏肉
	あおなのソテー	オリーブオイル、※ウインナー、人参、とうもろこし、小松菜、コンソメ、塩、こしょう	※豚肉
	とうにゅうプリン	※とうにゅうプリン	※大豆
2（水）	ごはん	米	
	チンゲンサイとしらたまのスープ	鶏肉、酒、※①白玉、人参、えのき、白菜、チンゲン菜、長ねぎ、※②中華スープの素、塩、醤油	※①大豆　※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	いわしのオレンジに	※いわしのオレンジ煮	※小麦、大豆、オレンジ
	しおにくじゃが	ごま油、にんにく、豚肉、酒、玉ねぎ、じゃが芋、人参、長ねぎ、枝豆、※①中華スープの素、※②塩こうじ、塩、こしょう、白いりごま	※①大豆、鶏肉、豚肉、ごま　※②-
3（木）	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
	白井市産かぶのポトフ	サラダ油、豚肉、白ワイン、※①ウインナー、玉ねぎ、人参、白菜、かぶ、パセリ、※②チキンブイヨン、コンソメ、醤油、塩、こしょう	※①豚肉　※②鶏肉
	ハンバーグ トマトソース	※①ハンバーグ、にんにく、※②ソテードオニオン、※③ケチャップ、※④トマトミックスソース、※⑤中濃ソース、砂糖、赤ワイン	※①鶏肉、豚肉、大豆　※②-　※③-　※④大豆、鶏肉　※⑤りんご
	コーンサラダ	キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、人参、※イタリアンドレッシング	※①大豆、りんご
	チョコレートクリーム	※チョコレートクリーム	※小麦、大豆
4（金）	ごはん	米	
	サムゲタンふうスープ	鶏肉、酒、大根、人参、ごぼう、椎茸、白菜、※①玄米、長ねぎ、ごま油、にんにく、生姜、※②中華スープの素、※③チキンブイヨン、こしょう、塩	※①-　※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま　※③鶏肉
	にらまんじゅう(小1こ・中2こ)	※にら饅頭	※豚肉、小麦、大豆
	あつあげとチンゲンサイのちゅうかいため	サラダ油、にんにく、豚肉、※①絹揚げ、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、醤油、砂糖、みりん、※②中華スープの素、ごま油、でん粉	※①大豆　※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま
7（月）	★かみかみこんだて★		
	むぎごはん	米、大麦、※カルシウム米	※-
	なめこじる	なめこ、大根、※①油揚げ、※②豆腐、長ねぎ、小松菜、※③だしパック、※④昆布だし、赤味噌	※①大豆　※②大豆　※③-　※④-
	きんぴらぶたどんのぐ	豚肉、酒、玉ねぎ、ごぼう、しらたき、生姜、醤油、みりん、砂糖、サラダ油	
	しおだれキャベツ	キャベツ、もやし、きゅうり、にんにく、みりん、※中華スープの素、塩、こしょう、ごま油、白いりごま	※大豆、鶏肉、豚肉、ごま
8（火）	ミートソーススパゲティ	※①スパゲティ、豚肉、赤ワイン、大豆、玉ねぎ、人参、セロリー、マッシュルーム、コンソメ、※②中濃ソース、※③ケチャップ、トマト、※④トマトピューレ、砂糖、塩、こしょう、サラダ油	※①小麦　※②りんご　※③-　※④-
	チキンナゲット(2こ)	※チキンナゲット	※鶏肉、大豆、小麦
	たまねぎドレッシングサラダ	きゅうり、じゃが芋、人参、とうもろこし、玉ねぎ、酢、砂糖、塩、醤油、サラダ油	
	メープルマフィン	※メープルマフィン	※大豆
9（水）	ごはん	米	
	すきやきふうに	サラダ油、豚肉、酒、人参、椎茸、えのき、しらたき、※焼き豆腐、白菜、みりん、砂糖、醤油、長ねぎ	※大豆、ゼラチン
	あかうおのかいせんやき	※赤魚の海鮮焼き	※大豆、小麦
	なっとうあえ	キャベツ、ほうれん草、人参、長ねぎ、※納豆、醤油、洋辛子粉、鰹節	※大豆
	いもけんぴパリッシュ【中学生のみ】	※芋けんぴパリッシュ	※-
10（木）	プレーンパン	※プレーンパン	※小麦
	かぼちゃのとうにゅうスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、※①かぼちゃペースト、※②パンプキンポタージュ、サラダ油、※③豆乳、コンソメ、塩、こしょう、パセリ	※①-　※②大豆　※③大豆
	ツナとやさいのマリネ	※ツナ、きゅうり、人参、玉ねぎ、レモン果汁、サラダ油、砂糖、塩、こしょう、醤油	※-
	コーンポテト	※ウインナー、じゃが芋、とうもろこし、パセリ、塩、こしょう、コンソメ、オリーブオイル	※豚肉
11（金）	ごはん	米	
	マーボーもやし	※①豆腐、豚肉、酒、大豆、サラダ油、生姜、にんにく、もやし、人参、長ねぎ、にら、たけのこ、椎茸、赤味噌、※②豆板醤、砂糖、醤油、※③中華スープの素、でん粉、ごま油	※①大豆　※②-　※③大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	あげぎょうざ	※餃子、サラダ油	※豚肉、鶏肉、小麦、大豆、ごま、ゼラチン
	はるさめのレモンあえ	※①鶏ささみフレーク、きゅうり、人参、キャベツ、※②春雨、レモン果汁、砂糖、醤油、酢、ごま油、白いりごま	※①鶏肉　※②-
14（月）	むぎごはん	米、大麦、※カルシウム米	※-
	白井市産ほうれんそうチキンカレー	鶏肉、赤ワイン、サラダ油、生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ほうれん草、※①ほうれん草ペースト、※②チキンブイヨン、※③ソテードオニオン、※④チャツネ、※⑤レトロカレールウ、※⑥コータスカレールウ、米粉、※⑦中濃ソース、ガラムマサラ、マサラマイルド、カレー粉	※①-　※②鶏肉　※③-　※④りんご　※⑤小麦、鶏肉、大豆　※⑥小麦、豚肉、鶏肉、大豆、りんご　※⑦りんご
	とうにゅうグラタン	※豆乳グラタン	※大豆
	にんじんサラダ	※ツナ、レモン果汁、とうもろこし、人参、きゅうり、酢、こしょう、醤油、砂糖、白すりごま、白いりごま	※-
15（火）	やきそば	※①中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、※②焼きそばソースの素、※③焼きそば液体ソース、サラダ油、こしょう	※①小麦　※②小麦　※③りんご
	いかカツ	※いかカツ、サラダ油	※いか、小麦、大豆
	かぼちゃとさつまいものわふうサラダ	※ハム、かぼちゃ、さつま芋、きゅうり、とうもろこし、砂糖、酢、塩、こしょう、醤油、サラダ油	※豚肉
	とうにゅうプリンタルト	※豆乳プリンタルト	※大豆
16（水）	ごはん	米	
	のっぺいじる	鶏肉、酒、大根、えのき、ごぼう、人参、※①豆腐、長ねぎ、小松菜、でん粉、塩、醤油、みりん、※②だしパック	※①大豆　※②-
	さばのピリからやき	さば、酒、醤油、砂糖、みりん、生姜、※豆板醤、白いりごま、でん粉	※-
	ひじきのいりに	豚肉、酒、ひじき、人参、※①さつま揚げ、こんにゃく、枝豆、醤油、みりん、砂糖、※②だしパック、サラダ油	※①-　※②-

※「使われている材料」及び「加工品（※）のアレルゲン特定原材料28品目」で確認をしてください。

アレルゲン特定原材料28品目とは、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、くるみ、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉
ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドです。

※「醤油」は大豆と小麦、「白味噌、赤味噌」は大豆、「コンソメ」は鶏肉、豚肉が含まれています。

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。

2026年　12月

12月　卵・乳除去食　予定献立(うら)

白井市学校給食センター

TEL:047-492-1081

こんげつのもくひょう「さむさにまけないしょくじをしよう」

日	主食・おかず・デザート・その他	使われている材料	加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目
17 (木)	むぎごはん	米、大麦、※カルシウム米	※-
	ひらめんスープ	鶏肉、人参、※①なると、白菜、椎茸、長ねぎ、小松菜、※②クイッティオ、※③チキンブイヨン、※④中華スープの素、醤油、塩、こしょう、ごま油	※①-　※②-　※③鶏肉　※④大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	ビビンバ(にくのいために)	豚肉、生姜、砂糖、みりん、醤油、※豆板醤、赤味噌、ごま油	※-
	きりぼしだいこんのナムル	切干大根、もやし、きゅうり、人参、醤油、砂糖、ごま油、酢、白いりごま、白すりごま	
18 (金)	ごはん	米	
	とうふとわかめのみそしる	かぶ、チンゲン菜、玉ねぎ、※①豆腐、人参、わかめ、長ねぎ、赤味噌、白味噌、※②だしパック、※③昆布だし	※①大豆　※②-　※③-
	とりのからあげ	鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、酒、醤油、でん粉、サラダ油	
	ほうれんそうのわふうサラダ	ほうれん草、えのき、海苔、醤油、砂糖、サラダ油、酢、こしょう	
21 (月)	とうじこんだて		
	ごはん	米	
	ほうとうじる	豚肉、※①ほうとう、ごぼう、人参、大根、かぼちゃ、白菜、しめじ、長ねぎ、※②油揚げ、みりん、酒、赤味噌、白味噌、※③だしパック、※④昆布だし	※①小麦　※②大豆　※③-　※④-
	ほっけスタミナやき	※ほっけスタミナ焼き	※大豆、小麦、ごま
	れんこんとえだまめのあえもの	れんこん、人参、枝豆、とうもろこし、※胡麻ドレッシング	※ごま、大豆
	ゆずゼリー	※ゆずゼリー	※-
22 (火)	クリスマスこんだて		
	キャロットピラフ	米、※キャロットピラフの素	※鶏肉、大豆
	ほうれんそうのとうにゅうスープ	豚肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、米粉、コンソメ、塩、こしょう、※豆乳、サラダ油、白味噌	※大豆
	とりにくのタンドリーふう	鶏肉、にんにく、生姜、※①豆乳、レモン果汁、※②ケチャップ、カレー粉、塩、こしょう、※③ウスターソース	※①大豆　※②-　※③りんご
	はなやさいサラダ	玉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、サラダ油、※はちみつ、塩、こしょう、酢、醤油	※-
	クリスマスケーキ(とうにゅうクリーム)	※クリスマスケーキ	※大豆

※「使われている材料」及び「加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目」で確認をしてください。

アレルゲン特定原材料28品目とは、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、くるみ、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドです。

※「醤油」は大豆と小麦、「白味噌、赤味噌」は大豆、「コンソメ」は鶏肉、豚肉が含まれています。

