



12月の学校給食献立予定表



2025年12月

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	からだの調子を整える食品(緑)	熱や力のもとになる食品(黄色)	エネルギー kcal	タンパク質 g
					1群・2群	3群・4群	5群・6群		
1	月	バターロール		ワンタンスープ チーズ風ソースハンバーグ 花野菜サラダ	牛乳, 豚肉 チーズ風ソースインハンバーグ	にんじん, 玉ねぎ, もやし, こまつな きくらげ(乾), ねぎ, とうもろこし ブロッコリー, カリフラワー	バターロール, サラダ油 ワンタン, ごま油 イタリアンドレッシング	796	30.7
秩父夜祭給食									
2	火	白飯		曳山だんご汁 みそだれチキンカツ こまつなあえ	牛乳, 豚肉 チキンカツ, 彩花みそ ツナ	玉ねぎ, にんじん ねぎ, こまつな, とうもろこし キャベツ, にら	白飯, ごま油, 大豆油 上白糖, サラダ油, パン粉 薄力粉, パン粉	832	32.2
5	金	キムタクごはん		きりたんぽ あじフライ	牛乳, 豚肉, 鶏肉 豆腐, あじ	たくあん, 白菜キムチ にんじん, だいこん, ねぎ	白飯, サラダ油, ごま きりたんぽ, こんにゃく 薄力粉, パン粉, 大豆油	849	34.9
8	月	黒パン		さつまいものシチュー チキンナゲット③ グリーンサラダ (フックヤロドレッシング)	牛乳, ベーコン チキンナゲット	玉ねぎ, にんじん, キャベツ きゅうり, ブロッコリー 枝豆, ねぎ	黒パン, さつまいも 薄力粉, バター サラダ油, 上白糖	821	27.8
9	火	しゃくし菜チャーハン		中華コーンスープ 小籠包② 果物(みかん)	牛乳, 豚肉, 卵 小籠包	しゃくし菜漬, ねぎ, しょうが 玉ねぎ, とうもろこし コーンペースト, みかん	白飯, ごま油, 片栗粉	796	28.1
10	水	地粉うどん わかめうどん		はちみつパンケーキ 切干大根のサラダ	牛乳, 豚肉, 油揚げ 卵, ヨーグルト わかめ, なたと	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ こまつな, 干し椎茸, 切干大根 キャベツ, だいこん, きゅうり	地粉うどん, サラダ油 ホトケ粉, はちみつ 玉ねぎドレッシング	783	32.1
11	木	白飯		筑前煮 鯖の西京焼き 磯香あえ	牛乳, 鶏肉, のり 鯖, みそ	ごぼう, れんこん, にんじん 干し椎茸, ほうれんそう もやし	白飯, さといも こんにゃく, 三温糖 サラダ油	810	36.1
12	金	白飯		ユッケジャンスープ 鶏肉のバーベキューソース チョレギサラダ	牛乳, 豚肉, 卵, 鶏肉 わかめ, のり	にんじん, えのき, もやし, にら たけのこ(水煮), ほうれんそう 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, ねぎ	白飯, サラダ油, ごま油 上白糖, 片栗粉, ごま 韓国ナムルドレッシング	750	37.8
15	月	減量コッペパンスライス		スパゲティミートソース 黒のはんぺんフライ 謎ドレサラダ	牛乳, 豚ひき肉 黒はんぺん	玉ねぎ, にんじん ブロッコリー, キャベツ きゅうり	コッペパン, 大豆油, 薄力粉 スパゲティ, サラダ油, パン粉 謎ドレッシング(野菜)	820	32.0
16	火	白飯		さつま汁 鶏肉の南蛮漬け オニオンサラダ	牛乳, 鶏肉, 豆腐 みそ	だいこん, ねぎ, にんじん キャベツ, きゅうり 玉ねぎ, とうもろこし	白飯, さつまいも, サラダ油 片栗粉, 大豆油, ごま油 玉ねぎドレッシング, 三温糖	816	37.8
17	水	中華めん 五目ハムラーメン		肉まん 畑の野菜サラダ	牛乳, 豚肉, なたと ハム	にんじん, もやし, ねぎ, キャベツ チンゲン菜, メンマ, しょうが きゅうり, にんにく, とうもろこし	中華めん, サラダ油 ごま油 パンパンゾードレッシング	732	34.1
冬至献立									
18	木	白飯		冬至カレー チーズサラダ パリッシュ	牛乳, 鶏肉, チーズ パリッシュ	ごぼう, 玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ れんこん, だいこん, ソテーオニオン キャベツ, ブロッコリー, とうもろこし	白飯, サラダ油 イタリアンドレッシング	812	31.1
アニメ給食									
19	金	白飯 わかめふりかけ		かきたま春雨スープ たららの磯竜田揚げ ほうれん草のかつおあえ	牛乳, ベーコン, 卵 たら	玉ねぎ, にんじん こまつな, ほうれんそう キャベツ, きくらげ(乾)	白飯, はるさめ 片栗粉, 大豆油	733	28.5
クリスマス献立									
22	月	減量はちみつパン		星形マカロニスープ もみの木ハンバーグ クリスマスサラダ クリスマスケーキ	牛乳, ハンバーグ	玉ねぎ, にんじん キャベツ, ブロッコリー だいこん, 赤ピーマン	はちみつパン, じゃがいも 米粉マカロニ, 上白糖 イタリアンドレッシング, チョコケーキ	812	31.2
23	火	白飯		ビビンバの具 わかめスープ コーン焼売②	牛乳, わかめ 豚ひき肉 コーン焼売	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, 白菜キムチ 干し椎茸, にんにく, しょうが, ねぎ 大豆もやし, ほうれんそう, 切干大根	白飯, ごま油 上白糖, ごま 薄力粉	740	27.9

- ◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ◆給食に係る行事・給食終了日などについては、各学校のおたよりで、確認してください。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。

19日は
食育の日



12月の白飯は秩父市で低農薬農法で栽培されたお米を使用しています。大田産「彩のきずな」吉田産「コシヒカリ」です。生産者の方々に感謝し、おいしくいただきます。

秩父夜祭給食



文化に触れよう！

秩父夜祭りは、京都祇園祭・飛騨高山祭りと並び日本三大曳山祭の一つに数えられる祭りで、秩父を代表する伝統的なお祭りです。開催にちなんで、給食では、「秩父夜祭給食」を実施します。
『曳山だんご汁』…祭りの最大のクライマックスである、山車(だし)による団子坂曳上をイメージしました。秩父産の野菜を使用しています。
『みそだれチキンカツ』・・・秩父味噌を使用したチキンカツです。
秩父の文化に触れながら、給食を楽しんでもらえたら嬉しいです。

冬至とは？

うがい手洗い忘れずに



冬至は、1年で最も昼が短いとされており、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。
栄養たっぷりのかぼちゃで食べて、冬を乗り切りましょう。

