

令和 7 年 12 月分 中学校給食予定献立表

春日部市立 春日部南 中学校

日	曜	献立名	使用する食品名					アレルギー表示義務8品目	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)	
			主にエネルギーになるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	調味料他				
1	月	かきたまうどん 地粉うどん	地粉うどん					小麦	754	
		汁	かたくり粉	とり肉 なると 卵	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな		醤油 塩 みりん 清酒 だし(削り節)	卵 小麦	34.4	
		牛乳		牛乳			乳			
		いかの天ぷら	小麦粉 油	いか 卵	しょうが		醤油 清酒 塩	小麦 卵		
2	火	小松菜の炒め物	油	ベーコン	こまつな もやし		コンソメ 塩 こしょう			
		ごはん	米					小麦	750	
		牛乳		牛乳				乳	30.6	
		れんこんハンバーグ	砂糖 かたくり粉	豆腐 ぶた肉 卵 凍り豆腐	れんこん たまねぎ しょうが		醤油 みりん 清酒 塩 こしょう	小麦 卵		
3	水	切り干し大根の煮物	砂糖 油	さつま揚げ	切り干しだいこん にんじん さやいんげん 干しこい		清酒 醤油 だし(削り節)	小麦		
		けんちん汁	じゃがいも 油	生揚げ こんぶ	にんじん だいこん ねぎ こまつな こんにゃく		塩 醤油 だし(昆布)	小麦		
		二色揚げパン(黒糖・きな粉)	パン 油 砂糖 黒砂糖	きな粉			塩	小麦	794	
		牛乳		牛乳				乳	31.9	
4	木	ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいす ぶた肉 スキムミルク チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト		トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ	小麦 乳		
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	たまねぎ にんじん もやし こまつな		醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	768	
		ピリ辛みそ丼 麦ごはん	米 麦	ぶた肉 凍り豆腐 みそ	たまねぎ にんじん こまつな 切り干しだいこん 干しこい		醤油 みりん 清酒 豆板醤	小麦		
		具	ごま 砂糖 かたくり粉 油					乳		
5	金	牛乳		牛乳				小麦	32.9	
		チンゲン菜のスープ	ごま油	とり肉 生揚げ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ		コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	731	
		こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん		醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		しらすとチーズの卵焼き	牛乳					乳	36.0	
8	月	おひたし		卵 牛乳 チーズ しらす干し	たまねぎ		塩 こしょう	卵 乳		
		ごまみそ汁	ごま	かつお節	こまつな もやし にんじん		醤油 清酒 みりん	小麦	805	
		メキシコ風ピラフ	米 麦 バター	豆腐 みそ	ごぼう だいこん ねぎ こまつな こんにゃく		だし(削り節・煮干し)	小麦		
		ミートソース	小麦粉 黒砂糖 油	ぶた肉 だいす チーズ スキムミルク	ピーマン			乳	29.1	
9	火	牛乳		牛乳	たまねぎ トマト にんにく にんじん		トマトケチャップ 中濃ソース コンソメ こしょう 一味唐辛子	小麦 乳		
		ツナサラダ	油 ごま 砂糖	ツナ	キャベツ こまつな にんじん			乳	720	
		麦ごはん	米 麦					小麦		
		牛乳		牛乳				乳	36.4	
10	水	ほっけのみりん干し		ほっけみりん干し				小麦		
		みそ和え	砂糖	みそ	こまつな もやし にんじん		醤油 清酒 みりん	小麦	750	
		すき焼き風煮	油 砂糖	ぶた肉 豆腐	しらたき はくさい えのきたけ ねぎ		醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		ごはん	米					乳	25.2	
11	木	牛乳		牛乳				小麦		
		手作り春巻き	はるまきの皮 油 はるまき 小麦粉 ごま油	ぶた肉	しょうが たまねぎ たけのこ		清酒 コンソメ 醤油 塩	小麦	738	
		華風和え	ごま油 砂糖		もやし こまつな にんじん		醤油 醋	小麦		
		マーボー大根	油 かたくり粉 黒砂糖 ごま油	ぶた肉 みそ	だいこん にんじん にら ねぎ しょうが にんにく たけのこ きくらげ		豆板醤 オイスターソース 醤油 清酒 コンソメ	小麦	28.4	
12	金	アップルチーズトースト	パン バター はちみつ 砂糖	チーズ	りんご レモン			小麦 乳		
		牛乳		牛乳				乳	802	
		ビーンズサラダ	ドレッシング	だいす ツナ	こまつな にんじん			小麦		
		じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	とり肉	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ		コンソメ 塩 こしょう	小麦	35.9	
15	月	くわい入りわかめごはん	米 麦 油	わかめ 油揚げ	くわい にんじん さやいんげん		みりん 塩 醤油	小麦		
		牛乳		牛乳				乳	747	
		揚げ餃子	油	ぎょうざ				小麦	27.7	
		ナムル	砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん にんにく		醤油 醋 豆板醤	小麦		
16	火	豆腐スープ	油	豆腐 とり肉	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ		コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦		
		ごはん	米					乳	753	
		牛乳		牛乳				小麦	31.2	
		さばのみぞ焼き	ごま 砂糖	さば みぞ	しょうが		清酒 みりん 醤油	小麦		
17	水	かんぴょうの和え物	砂糖 ごま		かんぴょう こまつな にんじん		醤油 清酒	小麦		
		せんべい汁	ごま 砂糖		ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな		醤油 塩 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦	784	
		ごはん	米					乳	30.2	
		牛乳		牛乳				小麦		
18	木	はんぺんフライ	小麦粉 パン粉 油	はんぺん あおさ	こまつな はくさい にんじん		醤油	小麦 卵		
		ごま和え	ごま 砂糖		だいこん こんにゃく			小麦	766	
		大根と豚肉の煮物	砂糖	ぶた肉 生揚げ	ねぎ たまねぎ しらたき 干しこい たけのこ にんじん にら にんにく しょうが		醤油 みりん 清酒 だし(削り節)	小麦	33.3	
		豚丼 麦ごはん	米 麦					乳		
19	金	具	ごま 砂糖 油	ぶた肉	ねぎ たまねぎ しらたき 干しこい たけのこ にんじん にら にんにく しょうが		清酒 醤油 みりん	小麦		
		かきたま汁	かたくり粉	卵 生揚げ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな		醤油 塩 だし(削り節)	小麦 卵	796	
		【 食育の日の献立 いちご蒸しパン 】『いちご』春日部産								
		いちご蒸しパン	蒸しパンミックス	牛乳	いちご				小麦 乳	
22	月	牛乳		牛乳					乳	35.7
		スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ		塩 こしょう	小麦		
		クリームソース	じゃがいも 油 米粉	ベーコン チーズ スキムミルク あさり 牛乳	たまねぎ こまつな とうもろこし		コンソメ 塩 こしょう	乳	800	
		チキンサラダ	油 ドレッシング	とり肉	こまつな にんじん キャベツ		清酒	小麦		
		チキンカツカレー 麦ごはん	麦 米							26.7
		ルウ	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん りんご		トマトピューレ こしょう	小麦		
		チキンカツ	油	チキンカツ				小麦		
		牛乳		牛乳				乳		
		コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ こまつな					2.5

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目」について表示しています。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていても、製造工程で混入する恐がある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		脂質(%)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミン			食物繊維(g)	食塩相当量(g)
		(g)	(%)					レチノール当量(μg)	B1(mg)	B2(mg)		
今月の平均栄養量	766	31.6	16.5	28.8	112.1	460	4.7	343	0.79	0.64	39	7.3