



# 令和4年度 12月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校  
校長 堀内 雅之

曜日	月	火	水	木	金	
献立名	日付	出張！ 給食コラム			1	2
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量				874kcal・29.4g 37.0g・2.6g	869kcal・28.1g 25.0g・2.4g
	皿 小皿 碗 丼	2022年も残り1か月となりました。今年はどうな1年でしたか・・・？思い返すといろいろなことがありましたが、過ぎてしまうとあっという間に感じます・・・。今月の給食は、8日(木)に3年生のリクエスト献立、22日(木)は少し早めのクリスマス献立を予定しています。また、焼きカレーパンや米粉パンなど変わり種のパンも予定しています。そして最終日にはリクエストの声が多かった「コーヒー牛乳」が登場します！楽しみにしてください。			スパイシーポテト りんごかん ガーリック トースト	きんぴらコロケ からし和え ごまご飯 みそ汁
	赤	赤	血や肉になる	★牛乳(飲用)、生鮭、ベーコン、★牛乳(調理用)、★生クリーム、★粉チーズ、粉寒天	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、干ひじき、★たまご、生わかめ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	
黄	黄	熱や力のもとになる	だんだんと寒さが厳しくなってきました。コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザも心配になる季節になりましたね・・・。体調を崩さないために基本となるのは、「毎日の食事から栄養をきちんと摂ること」です。今月も給食をしっかりと食べて体調を整え、素敵な1年の締めくくりを迎えられるといいですね。	★食パン、★有塩バター、じゃがいも、★薄力粉、サラダ油、揚げ油、上白糖	精白米、白いりごま、ごま油、サラダ油、上白糖、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、★薄力粉、★パン粉、★揚げ油	
緑	緑	体の調子を調える	栄養士 津嶋	にんにく、パセリ、はくさい、にんじん、玉葱、パプリカ(粉)、りんご ジュース	ごぼう、にんじん、ほうれんそう、もやし、キャベツ、ねぎ	
献立名	5	6	7	8	9	
	805kcal・33.9g 21.0g・2.9g	761kcal・27.4g 31.3g・1.6g	854kcal・37.5g 25.6g・2.8g	773kcal・28.6g 27.0g・2.9g	858kcal・33.2g 21.6g・2.8g	
	春雨サラダ 天津丼 白菜の中華スープ	小松菜とコーンのサラダ チンゲン菜の 焼きカレーパン クリームスープ	海鮮入り酢豚 麦ご飯 五目卵スープ	★3年生リクエストメニュー★ さつまいものごま団子 かきたまうどん 煮びたし	みかん 筑前煮 麦ご飯 ひじきのふりかけ ちゃんこ汁	
	★牛乳(飲用)、★たまご、★いか短冊、★冷凍むきえび、鶏肉もも、絹ごし豆腐	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、レンズまめ、鶏肉もも、★牛乳(調理用)、★生クリーム	★牛乳(飲用)、豚もも肉、★いか 短冊、★冷凍むきえび、鶏肉もも、★生わかめ、絹ごし豆腐、★たまご	★牛乳(飲用)、鶏肉もも、かまぼこ、★たまご、油揚げ、★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用)、干ひじき、おかか削り、糸削り、鶏肉もも、生揚げ、みそ、角切り	
黄	黄	黄	黄	黄		
精白米、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、普通はるさめ(乾)、白いりごま、白すりごま	★無塩丸パン、サラダ油、★薄力粉、★パン粉、上白糖、★有塩バター	精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、サラダ油、ごま油	★うどん、サラダ油、でんぷん、さつまいも、白玉粉、三温糖、白いりごま、黒いりごま、揚げ油	精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、上白糖、じゃがいも、こんにゃく		
緑	緑	緑	緑	緑		
だけのこ、干し椎茸、ねぎ、チンゲンツァイ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、はくさい	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、ピーマン、こまつな、キャベツ、ホールコーン、えのきたけ、チンゲンツァイ	しょうが、にんじん、干し椎茸、だけのこ、玉葱、トマトチップ、ピーマン、ほうれんそう	にんじん、ねぎ、干し椎茸、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ	だけのこ、にんじん、れんこん、ごぼう、干し椎茸、さいいんげん、だいこん、ねぎ、はくさい、しめじ、みかん		
献立名	12	13	14	15	16	
	800kcal・30.3g 21.1g・3.0g	852kcal・35.8g 26.0g・2.5g	790kcal・28.5g 25.1g・2.6g	808kcal・30.0g 26.9g・3.2g	819kcal・33.3g 26.5g・2.8g	
	りんご 豆腐とひき肉の あんかけ丼 卵スープ	ししゃもの香味ソースかけ 磯和え ごまご飯 呉汁	海藻サラダ シーフード プロフ チャウダー	オレンジかん 担々麺 ナムル	ツナ入り卵焼き わかめ和え 高野豆腐ご飯 さつまい	
	★牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆(国産、粉)、生わかめ、★たまご	★牛乳(飲用)、ししゃも、きざみのり、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、豚もも肉、★冷凍むきえび、★いか短冊、ベーコン、★牛乳(調理用)、海藻ミックス	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、赤みそ、粉寒天	★牛乳(飲用)、豚もも肉、凍り豆腐細切り、オイルツナ(ルー)、★たまご、生わかめ、豚もも肉(こま切り)、油揚げ、白みそ、赤みそ	
黄	黄	黄	黄	黄		
精白米、精麦、上白糖、ごま油、サラダ油、でんぷん、白いりごま	精白米、白いりごま、★薄力粉、でんぷん、揚げ油、ごま油、さといも	精白米、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、★有塩バター、上白糖、ひよこ豆	★蒸し中華めん、ごま油、サラダ油、上白糖、でんぷん、白いりごま、白すりごま	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく		
緑	緑	緑	緑	緑		
にんじん、玉葱、だけのこ、干し椎茸、しょうが、にんにく、グリーンピース、ねぎ、りんご	しょうが、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、だいこん	玉葱、にんじん、さいいんげん、キャベツ、きゅうり、にんにく	しょうが、にんにく、だけのこ、にんじん、干し椎茸、にら、ねぎ、チンゲンツァイ、だいずもやし、きゅうり、みかん果汁、みかん缶	干し椎茸、玉葱、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ、だいこん、ねぎ		
献立名	19	20	21	22	23	
	891kcal・31.1g 18.3g・3.2g	812kcal・41.9g 33.4g・2.9g	817kcal・30.3g 20.9g・2.1g	880kcal・32.9g 36.1g・2.9g	840kcal・25.5g 21.4g・2.1g	
	サイダーボンチ 中華丼 中華コンスープ	フレンチサラダ 米粉パンの フィッシュバーガー	《冬至》 かぼちゃの煮物 麦ご飯 豚汁	★クリスマスメニュー★ オレンジスフレ コーンクリーム スパゲティ	コーヒー牛乳 りんご 冬野菜のカレーライス ビーンズ サラダ	
	★牛乳(飲用)、豚もも肉、★いか短冊、★冷凍むきえび、かまぼこ、★うすら卵、★たまご、粉寒天	★牛乳(飲用)、さわら、★たまご、豚もも肉、ベーコン、ひよこめ	★牛乳(飲用)、きびなご、豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、鶏肉もも、★冷凍むきえび、★牛乳(調理用)、★生クリーム、ベーコン、★クリームチーズ、★粉チーズ、★たまご	豚もも肉、レンズまめ、★牛乳(調理用)、★粉チーズ、青大豆、大豆、★牛乳飲料(コーヒー)	
黄	黄	黄	黄	黄		
精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、サイダー	米粉コッパンライス、★薄力粉、★パン粉、揚げ油、★シェルマカロニ、じゃがいも、サラダ油、上白糖	精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、白すりごま、上白糖、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく	★ハーフスパゲティ、サラダ油、★薄力粉、★パン粉、上白糖	精白米、精麦、じゃがいも、サラダ油、★薄力粉、上白糖		
緑	緑	緑	緑	緑		
しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、だけのこ、はくさい、干し椎茸、チンゲンツァイ、とうもろこし缶詰、クリームコーン缶詰、みかん缶、ハイン缶、黄桃缶(ダイス)	トマトチップ、玉葱、にんじん、セロリ、トマト缶詰(ホール)、パセリ、キャベツ、きゅうり	しょうが、ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、かぼちゃ	セロリ、にんにく、にんじん、玉葱、クリームコーン缶詰、パセリ、キャベツ、ほうれんそう、みかん果汁、みかん缶	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、だいこん、トマトチップ、キャベツ、きゅうり、りんご		

- ※ ①材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ②食材については、果物以外すべて加熱しています。
- ③ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、★を表示しています。

◎1人分の量を守って、おいしく食べましょう。



## 学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるような基準値が定められています。

生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準	
エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全体の13~20%
脂質(g)	摂取エネルギー全体の20~30%
ナトリウム(食塩相当量g)	2.5未満