



令和6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	2	3	4	5	6
	818kcal・33.0g 25.5g・2.9g	765kcal・35.9g 27.9g・2.0g	720kcal・29.0g 26.9g・2.6g	767kcal・29.0g 27.1g・2.6g	760kcal・31.0g 28.4g・1.8g
	★牛乳(飲用)、木綿豆腐、大豆(国産、乾)、豚ひき肉、赤みそ、生わかめ(塩抜き)、★たまご、粉チーズ、★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用)、たら切り身60g、フランクフルト、レンズまめ(乾)、★プレーンヨーグルト	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ(小)、鶏ひき肉、★たまご、★ダイズチーズ、★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ(小)、かまぼこ、油揚げ、★たまご、生わかめ(塩抜き)、大豆(国産、乾)、★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用)、きびなご、油揚げ、鶏肉モモ(小)、生揚げ、赤みそ
赤	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、★白いりごま	★無塩和パン60g、★薄力粉、★白すりごま、★パン(生)、★パン(粉)(乾燥)、揚げ油、じゃがいも、サラダ油、上白糖	精白米、精麦、★有塩バター、サラダ油	★うどん(冷凍)、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、★白いりごま、でんぷん、揚げ油、サラダ油、上白糖、じゃがいも
黄	しょうがにんにくに、ねぎ、干し椎茸、たけのこ、ゆで、にら、みかん缶、バナナ缶	トマト、グチャップ、玉葱、にんじん、キャベツ、セロリ、ブルーベリー、レモン(果汁、生)	にんにく、玉葱、ピーマン、パセリ、キャベツ、にんじん、ねぎ	にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな、ほうれんそう、キャベツ、えのきだけ	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、しめじ、だいこん、ほうろぎ
緑	9	10	11	12	13
献立名	842kcal・31.4g 36.9g・2.8g	795kcal・36.7g 29.2g・2.4g	832kcal・29.6g 36.7g・2.5g	720kcal・29.4g 22.3g・2.8g	725kcal・35.2g 19.6g・3.3g
★牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、★粉チーズ、粉チーズ、★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用)、豚モモ肉(にま切り)、生揚げ、赤みそ	★牛乳(飲用)、冷凍むきえび、鶏肉モモ(小)、★牛乳(調理用)、★生クリーム、★サザンチーズ、大豆(国産、乾)	★牛乳(飲用)、★いか、短冊、冷凍むきえび、炊き込みわかめ、豚モモ肉(にま切り)、オイルツナ(ルー、カ)	★牛乳(飲用)、鶏ひき肉、さわか(切り身)60g、おかか、生わかめ(塩抜き)、白みそ、赤みそ	
★ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、★薄力粉、★有塩バター、★練りごま、白黒砂糖	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、★白すりごま	精白米、精麦、サラダ油、★薄力粉、★有塩バター、じゃがいも、上白糖	精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、サラダ油、じゃがいも、★ABCバスタ、上白糖、★白いりごま	精白米、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、ごま油、★白いりごま、じゃがいも	
しょうがにんにくに、にんじん、玉葱、セロリ、トマト、グチャップ、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり	にんにく、しょうがにんにくに、干し椎茸、チンゲンサイ、ねぎ、キャベツ、こまつな	ハブリカ(粉)、エリンギ、玉葱、にんじん、パセリ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり	玉葱、にんじん、パセリ、きゅうり、キャベツ	ごぼう、にんじん、しょうが、ねぎ、ほうれんそう、はくさい、★ちやし、玉葱	
16	17	18	19	20	
献立名	805kcal・24.8g 25.3g・2.5g	828kcal・26.8g 42.8g・1.8g	802kcal・30.0g 24.4g・3.1g	751kcal・38.1g 18.5g・2.3g	794kcal・36.6g 29.4g・3.5g
★牛乳(飲用)、豚モモ肉(にま切り)、レンズまめ(乾)、★牛乳(調理用)、★粉チーズ、海藻ミックス	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ(角)、★牛乳(調理用)、★粉チーズ、★生クリーム	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ(小)、鶏ひき肉、★たまご、レンズまめ(乾)	★牛乳(飲用)、生鮭(切り身)60g、干ひじき(乾燥、乾)、大豆(国産、乾)、油揚げ、鶏肉モモ(皮なし)にま切り、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、焼き豚(角切り)、冷凍むきえび、★たまご(個付け)、ししゃも(生)、木綿豆腐、★うずら卵(水煮)	
精白米、精麦、じゃがいも、サラダ油、★薄力粉、★有塩バター、上白糖	★無塩和パン70g、★有塩バター、はちみつ、★白すりごま、★白いりごま、じゃがいも、サラダ油、★薄力粉、上白糖	精白米、精麦、サラダ油、乾燥マッシュポテト、★ぎょうざの皮、★薄力粉、揚げ油、でんぷん	精白米、★白いりごま、三温糖、糸こんにゃく、さつまいも	精白米、揚げ油、ごま油、★白すりごま、でんぷん、上白糖	
しょうがにんにくに、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、グチャップ、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁、生)、りんご、36玉	しょうが、ほうれんそう、★ちやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、かぼちゃ	玉葱、にんじん、ホールコーン(冷凍)、パセリ、粒、クリンピース(冷凍)、しょうが、ほうれんそう、えのきだけ	にんじん、だいこん、えのき、玉葱、こまつな	ねぎ、たけのこ、ゆで、にんじん、ピーマン、玉葱、干し椎茸	
23	24	日付	出張！ 給食コラム		
献立名	808kcal・37.2g 23.8g・2.8g	829kcal・27.8g 32.7g・3.1g	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	 出張！ 給食コラム 12月23日 冬至 さばのゆずみそ焼きやかぼちゃ入り豚汁 今年は12月21日(土)が冬至です。23日は冬至にちなんだメニューです。冬至の日に食べるかぼちゃやゆずには、寒い冬に負けない元気な体を作るための栄養がたっぷり含まれています。 12月24日 クリスマスマニュー いよいよ今年も残り1か月となりました。12月の給食は、季節の食材を活かしながら、温かいメニューで体を温めることを意識しています。寒さが増すと体調を崩しやすくなります。手洗いやうがいをしてしっかり行い、体を温める食事を心がけましょう。来年もおいしい、安心、安全な給食をお届けします。どうぞ、温かく素敵な冬をお過ごしください！	
さばのゆずみそ焼き・ 青菜とツナのおえ物・みかん 麦ご飯 かぼちゃ入り豚汁	★クリスマスマニュー★ マセドアンサラダ ガーリックライス・ペイザンヌスープ 鶏肉のハーブ焼き	皿 小皿 碗 井			
★牛乳(飲用)、さば切り身60g、白みそ、オイルツナ(ルー、カ)、豚モモ肉(にま切り)、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ	★牛乳(飲用)、鶏モモ肉皮付き60g、ベーコン(塩肉)	赤 血や肉になる			
精白米、精麦、上白糖、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく	精白米、★有塩バター、オリーブ油、★パン(粉)(乾燥)、じゃがいも、サラダ油、上白糖	黄 熱や力のもとになる			
ゆず(果汁、生)、こまつな、だいこん、にんじん、キャベツ、ごぼう、かぼちゃ(国産)、ねぎ、みかん、M	にんにく、レモン(果汁、生)、パセリ(粉)、パセリ、にんじん、きゅうり、ホールコーン(冷凍)、玉葱、かぶ、かぶ(葉)、キャベツ	緑 体の調子を整える			

※ 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