

令和7年

12月分



## 学校給食予定献立表

さいたま市立土呂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価 カロリー 蛋白質量
1	月	○	わかめご飯 じゃが芋のそぼろ煮 野菜炒め 菊花みかん	精白米 米粒麦 わかめ ごま じゃが芋 豚肉 大豆ミート にんじん 玉ねぎ 干しいたけ いんげん 油 砂糖 豚肉 にんじん 玉ねぎ きゃべつ もやし ピーマン エリンギ ごま油 みかん		745kcal 29.7g
2	火	○	麦ご飯 タッカルビ 五目スープ	精白米 米粒麦 鶏肉 生姜 にんにく 白菜キムチ にんじん 玉ねぎ きゃべつ 長ねぎ にら トッポギ 砂糖 油 コチュジャン でん粉 ごま 鶏卵 豆腐 白菜 長ねぎ 干しいたけ にんじん 小松菜 ごま油 でん粉		779kcal 32.8g
3	水	○	パプリカライス チキンの豆乳クリームソース 白菜と肉団子のスープ	精白米 米粒麦 豆乳バター 鶏肉 玉ねぎ にんじん エリンギ 油 小麦粉 豆乳バター 豆乳 パセリ チーズ 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 でん粉 白菜 大根 にんじん 小松菜		754kcal 34g
4	木	○	和風スパゲティ ミネストローネ おからドーナッツ	スパゲティ いか 豚肉 ベーコン にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ しめじ ピーマン 油 かつお節 海苔 ベーコン セロリ 玉ねぎ にんじん 大豆 じゃが芋 白菜 トマト缶 トマトピューレ マカロニ おから 小麦粉 砂糖 豆乳 豆腐 ベーキングパウダー 油		767kcal 31.2g
5	金	○	ごぼうとしめじの炊き込みご飯 がんもどきのおろしかけ みそ汁 浅漬け	精白米 米粒麦 鶏肉 にんじん ごぼう しめじ 油揚げ 砂糖 油 鶏卵 豆腐 山芋 ひじき にんじん 干しいたけ いんげん でん粉 油 大根 じゃが芋 玉ねぎ わかめ 小松菜 白菜 きゅうり にんじん 生姜		740kcal 30.3g
8	月	○	シーフードピラフ 焼きコロッケ風 洋風かきたまスープ	精白米 米粒麦 豆乳バター 油 玉ねぎ にんじん マッシュルーム いんげん コーン いか えび あさり 豚肉 大豆ミート じゃがいも 玉ねぎ にんじん おから 豆乳 油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 鶏卵 ベーコン 玉ねぎ にんじん きゃべつ		740kcal 32.9g
9	火	○	2食揚げパン(きなこ・シュガー) チキンピーンズ 小松菜とわかめのサラダ	パン 油 砂糖 きな粉 鶏肉 鶏レバー 大豆 にんにく 玉ねぎ にんじん じゃが芋 トマトピューレ 油 ブロッコリー わかめ 小松菜 きゅうり きゃべつ コーン 砂糖 ごま油 ごま		776kcal 32.8g
10	水	○	麦ご飯 中華丼 くわいの素揚げ ピリ辛和え	精白米 米粒麦 豚肉 生姜 玉ねぎ にんじん たけのこ 白菜 カーボロネロ 干しいたけ でん粉 いか えび うずら卵 くわい 油 鶏肉 きゅうり 小松菜 もやし 砂糖 ごま油 ごま	6組栽培 野菜使用	746kcal 34.9g
11	木	○	麦ご飯 ごましょうゆ 生揚げのすき煮 小松菜とれんこんの炒め物 りんご	精白米 米粒麦 ごま 豚肉 生揚げ 干しいたけ にんじん 白菜 しらたき 長ねぎ えのき 砂糖 油 鶏肉 生姜 れんこん 小松菜 ごま油 砂糖 豆板醤 りんご		745kcal 32.1g
12	金	○	麻婆ラーメン 手作り春巻き 中華和え	中華麺 豚肉 鶏レバー 大豆ミート 豆腐 にんにく 生姜 にんじん たけのこ 長ねぎ チンゲン菜 豆板醤 ごま油 砂糖 でん粉 鶏肉 生姜 れんこん にんじん 干しいたけ 春雨 にら 砂糖 ごま油 でん粉 コムギコ 春巻きの皮 油 もやし きゅうり 小松菜 砂糖 ごま油		768kcal 34.9g
15	月	○	麦ご飯 そぼろ丼 みそけんちん汁 おかか和え	精白米 米粒麦 鶏卵 鶏肉 大豆ミート 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 油 砂糖 グリンピース 豆腐 里芋 こんにゃく ごぼう 大根 にんじん ほうれん草 長ねぎ 油 小松菜 きゃべつ もやし かつお節		750kcal 34.6g

続き→裏面を確認してください

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価
						カロリー 蛋白質量
16	火	○	麦ご飯 冬野菜カレー ドレッシングサラダ	精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー 大根 れんこん ごぼう 里芋 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく 生姜 しめじ トマト缶 りんご 小麦粉 油 きゃべつ きゅうり にんじん コーン 砂糖 油 ヨーグルト		780kcal 29.9g
17	水	○	アップルシナモントースト マカロニのクリーム煮 カリフローレとツナのサラダ	パン りんご 豆乳バター 砂糖 ベーコン 鶏肉 マカロニ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー 小麦粉 豆乳バター 油 カリフローレ きゃべつ きゅうり ツナ水煮 油 砂糖 玉ねぎ	6組栽培 野菜使用	798kcal 30.1g
18	木	○	麦ご飯 鯖のごまみそかけ かぼちゃのすいとん 柚香和え	精白米 米粒麦 鯖 油 砂糖 ごま 鶏肉 にんじん 大根 ごぼう かぼちゃ 小松菜 油 小麦粉 でん粉 きゃべつ 大根 きゅうり 砂糖 柚子 ごま	冬至献立	754kcal 31g
19	金	○	具だくさんピラフ クリスマスチキン マッシュポテト&ブロッコリー 小松菜クラムチャウダー セレクトケーキ (チョコorいちご)	精白米 米粒麦 鶏肉 玉ねぎ にんじん コーン グリンピース しめじ 豆乳バター 鶏肉 にんにく 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも 豆乳バター 豆乳クリーム ブロッコリー 油 砂糖 玉ねぎ あさり ベーコン じゃが芋 玉ねぎ にんじん 小松菜 小麦粉 油 豆乳バター 豆乳 ホットケーキミックス (乳卵なし) 砂糖 豆乳バター 豆乳 豆乳ホイップクリーム ココア ミルメーク (いちご)	給食最終日 生徒作成献立 クリスマス献立	918kcal 39.3g

※都合により内容を変更する場合があります。

# 給食だより



さいたま市立土呂中学校  
令和7年12月 給食室

## 冬の食生活

10日（水）に埼玉県産のくわいが登場！  
芽をを良く洗い、そのままの形を生かして、素揚げにし軽く塩を振って提供します。



### 冬の野菜で寒さに勝つ！

風邪予防に

**ビタミンA**： 目やのどの粘膜（バリア機能）の強化。  
（例）ほうれん草、にんじん等

**ビタミンC**： 皮膚を健康に保つ。免疫力の向上  
（例）白菜、大根、ブロッコリー、みかん等

**ビタミンE**： 血行の促進。血管を健康に保つ。  
（例）かぶ（葉）、春菊、かぼちゃ等



ビタミンは、左図の働き他、食べ物のもつ糖質やタンパク 質などを体の中に吸収させる手伝いをしています。ほとんどのビタミンは体の中で作ることができないため、食べ物から取り入れる 必要があります。特に成長期の中学生 には大切になってきます。

### 寒い季節はあったかお鍋が最強

体も温まり、肉や魚、豆腐だけでなく、たっぷりの野菜、きのこも食べられるお鍋がおすすめ☆  
出汁を変えれば変幻自在。ご飯で食べてもよし、締めには雑炊やうどんにしてもいいですね！

