



令和7年 12月分献立表

(給食実施回数 15回)

北本市教育委員会
北本市立東中学校

日 (曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務8品目 (えび・かに・小麦・そば 卵・乳・落花生・くるみ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他			
1 (月)	ご飯		米			ご飯	牛乳	米
	牛乳	牛乳				牛乳	牛乳	乳
	鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	ねぎ エリンギ 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油 塩	厚揚げと豚肉のビリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油
2 (火)	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	コチュジャン 醤油 だし(鰹 鯖 鯛)	華風コンスープ	ベーコン 卵	人参 荘 茄子 にんにく
	蜂蜜パン	蜂蜜パン				かやくご飯	鶏肉 油揚げ 腹節	ごぼう 人參 こんにゃく 干し椎茸
	牛乳	牛乳				牛乳	牛乳	みりん 塩 日本酒 醤油
3 (水)	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人參 プロッコリー しめじ	スープストック 塩 胡椒	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉 大豆	じやが芋 菜種油 片栗粉 砂糖 米油
	生クリーム					利休汁	味噌	人参 玉ねぎ 茄子 生姜 グリーンピース
	レンズ豆のスープ	ワインナー レンズ豆	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒	ワインチャップライス	ウインナー	米 バター 砂糖 米油 玉ねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース
4 (木)	コーン味噌 中華麵	中華麵				牛乳	牛乳	牛乳
	ラーメン ラーメン(汁)	豚肉 なると 味噌	ごま油 米油	ねぎ 人參 もやし とうもろこし 木くらげ 生姜 にんにく	煮干しだし 醤油 塩 胡椒	プロッコリーサラダ		キャベツ プロッコリー とうもろこし 人参
	牛乳	牛乳				コーンクリーミードレッシング		
5 (金)	揚げ餃子②	餃子	菜種油			白菜スープ	ペーコン 鶏肉	人参 玉ねぎ 白菜
	野菜サラダ					パンプキンケーキ	脱脂粉乳 牛乳 卵	スープストック 塩 胡椒 醤油 南瓜
	中華ドレッシング							小麦 乳 卵
8 (月)	ご飯		米					
	牛乳	牛乳						
	ハオチートマト麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	ごま油 米油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 人參 干し椎茸 ねぎ トマト	パプリカパウダー 甜面醬 醤油 日本酒 塩 胡椒 豆板醬 中華だし 豆鼓醬	飲食店 コラボ給食 第1弾	845	31.4
9 (火)	中華スープ	豚肉 卵	春雨 ごま油	人参 玉ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小根 大根葉	日本酒 塩 醤油	小根
	豆乳杏仁風プリン	豆乳	砂糖	みかん(缶) 粉寒天	バニラエッセンス			
	大根めし	ちりめん 腹節	米 ごま 米油	大根 大根葉	日本酒 塩 醤油			
10 (水)	牛乳	牛乳						
	鶏フライ	菜種油						
	干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ 腹節	砂糖 米油	干瓢 干し椎茸 茄子 人參	みりん 醤油			
11 (木)	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	だし(鰹 鯖 鯛)			
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳						
12 (金)	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ えのき茸 生姜	日本酒 醤油 和風だし			
	糸こん金平	豚肉	ごま油 砂糖 ごま	こんにゃく 人參 いんげん	日本酒 醤油			
	白菜の味噌汁	豆腐 油揚げ わかめ 味噌		白菜	だし(鰹 鯖 鯛)			
13 (土)	ココア揚げパン		コッペパン 菜種油 砂糖					
	牛乳	牛乳						
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人參 とうもろこし				
14 (日)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング					
	パンプキンポタージュ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 バター 小麦粉 米油	南瓜 玉ねぎ	ワイン スープストック 塩 胡椒			
	ごま汁うどん	地粉うどん うどん(汁)	地粉うどん 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	砂糖 ごま ごま油 人参 玉ねぎ ほうれん草 えのき茸	醤油 日本酒 だし(鰹 鯖 鯛)			
15 (月)	牛乳	牛乳						
	青のりボテビーンズ	大豆 青のり	じゃが芋 片栗粉 米油 菜種油					
	菊花みかん							
16 (火)	ご飯		米					
	牛乳	牛乳						
	春巻き		春巻き 菜種油					
17 (水)	コロコロマンボー	豚肉 大豆 味噌	砂糖 片栗粉 ごま油 米油	大根 人參 生姜 にんにく ねぎ	醤油 豆板醬 甜面醬 中華だし 日本酒			
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	片栗粉 米油	人参 玉ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鯛) 塩 胡椒 醤油			
	冬野菜のスープ	妻ご飯 冬野菜カレー	豚肉 チーズ	里芋 小麦粉 米油	かぶ かぶ葉 蓮根 白菜 人參 にんにく 生姜			
18 (木)	カレーライス	冬野菜カレー						
	牛乳	牛乳						
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
19 (金)	キャベツとワインナーのスープ	ワインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 醤油			
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳						
20 (土)	鶏の塩焼き	鶏						
	大豆の礪煮	鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ 腹節	砂糖 米油	こんにゃく 枝豆	日本酒 醤油 塩			
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	里芋 米油	大根 人參 ごぼう ほうれん草	だし(鰹 鯖 鯛) 日本酒			
21 (日)	スパゲッティビーンズソース	豚肉 ひよこ豆 チーズ	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	セロリ にんにく 玉ねぎ 人參	ワイン 胡椒 スープストック 塩 トマト ピーマン ウスターソース ケチャップ バジル			
	牛乳	牛乳						
	長ねぎのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 胡椒 ワイン			

今月の北本産野菜の使用予定 「人参・ねぎ・大根・里芋・白菜」

(給食実施回数 15回)

17
(水)18
(木)19
(金)20
(土)21
(日)

ご飯	牛乳	米						
牛乳	牛乳	牛乳						
華風コンスープ	ベーコン 卵	片栗粉	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 茄子 にら にんにく	日本酒 醤油 豆板醬 甜面醬	スープストック 塩	小麦	乳
かやくご飯	鶏肉 油揚げ 腹節	鶏肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	ごぼう 人參 こんにゃく 干し椎茸	スープストック 塩	小麦	小麦	871
牛乳	牛乳	牛乳						35.7
揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉 大豆	じやが芋 菜種油 片栗粉 砂糖	じやが芋 菜種油 片栗粉 砂糖	人参 玉ねぎ 茄子 生姜	スープストック 塩	小麦	小麦	787
利休汁	味噌	ごま油 ごま	米 バター 砂糖 米油	大根 人參 しめじ ねぎ 小松菜	だし(鰹 鯖 鯛) 日本酒 醤油	小麦	小麦	860
ワインチャップライス	ウインナー	米 バター 砂糖 米油	玉ねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース	スープストック 塩	小麦	小麦	30.2
牛乳	牛乳	牛乳						12月の平均摂取量
プロッコリーサラダ								829
コーンクリーミードレッシング								30.7
白菜スープ	ペーコン 鶏肉	米油	人参 玉ねぎ 白菜	スープストック 塩	小麦	小麦	小麦	14.8%
パンプキンケーキ	脱脂粉乳 牛乳 卵	ホットケーキミックス 砂糖	ホットケーキミックス 砂糖	南瓜	小麦	小麦	小麦	830kcal
		チョコレート						たんぱく質 摂取基準
								エネルギーの13~20%

12月の平均摂取量 829 30.7 14.8%

学校給食 エネルギー 830kcal

たんぱく質 摂取基準 エネルギーの13~20%

たんぱく質 摂取基準 エネルギーの13~