

(給食実施回数 15回)



令和7年 12月分献立表

北本市教育委員会
北本市立中丸小学校

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)	たんばく質 (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				673	26.8
	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	人参 ねぎ エリンギ いんげん 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油	小麦		
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
2 (火)	カレーピラフ	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 とうもろこし	カレー粉 醤油 塩 胡椒 スープストック ワイン	小麦	662	23.5
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	白菜スープ	ベーコン 豚肉	じゃが芋 米油	白菜 人参 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒			
3 (水)	はちみつパン		はちみつパン			小麦	599	19.5
	牛乳	牛乳				乳		
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 マカロニ 米油	ブロッコリー 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	トマトスープ	ベーコン 豚肉	米油 じゃが芋	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく	スープストック 塩 胡椒 トマトケチャップ			
4 (木)	ご飯		米				659	25.4
	牛乳	牛乳				乳		
	ハオチートマト麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 ねぎ 干し椎茸 トマト にんにく 生姜	トウチジャン トウバンジャン テンメンジャン 中華だし 日本酒 醤油 塩 胡椒 パプリカ粉	小麦		
	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦		
5 (金)	フルーツ杏仁風プリン		杏仁風プリン				648	24.4
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
8 (月)	コロコロマンボウ	豚肉	砂糖 片栗粉 ごま油	大根 生姜 にんにく ねぎ 細さや	醤油 中華だし トウバンジャン 日本酒	小麦	646	25.0
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米油 片栗粉	青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
9 (火)	和風ハンバーグ	ハンバーグ	片栗粉 砂糖	人参 えのき茸 生姜	醤油 日本酒	小麦	658	20
	糸こんにゃくびら	豚肉	ごま油 砂糖	こんにゃく 人参 いんげん	醤油 日本酒	小麦		
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	スープストック	小麦		
	ココア揚げパン		ココアパン 砂糖 菜種油		ココア	小麦		
10 (水)	牛乳	牛乳				乳	659	21.5
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ				
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
	白菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 白菜	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
11 (木)	大根めし	油揚げ	米 ごま 米油	大根 大根葉	日本酒 醤油 塩	小麦	662	26.7
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	米油 じゃが芋 菜種油 砂糖	人参 生姜	醤油 日本酒 みりん	小麦		
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		白菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
12 (金)	小松菜 豚みそ丼	小松菜 豚みそ丼(具)	豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく 小松菜 人参 もやし 干し椎茸	日本酒 みりん 醤油 中華だし	630	21.3
	牛乳	牛乳				小麦		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま ごま油	ごぼう 玉ねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) コチュジャン 醤油	小麦		
	冬野菜の カレーライス	豚肉	米 大麦 小麦粉 米油	かぶ れんこん 白菜 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご	カレー粉 デミグラスソース 醤油 日本酒 スープストック 塩 胡椒	小麦		
15 (月)	牛乳	牛乳				乳	652	28.4
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	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	小麦		
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
16 (火)	さばのガーリック焼き	さばガーリック漬け					647	28.3
	大豆の燗煮	鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ	米油 砂糖	人参 こんにゃく 枝豆	醤油 日本酒	小麦		
	みそけんちん汁	鶏肉 みそ 豆腐	里芋 米油	大根 人参 ごぼう 小松菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒			
	長崎ちゃんぽん	長崎ちゃんぽん(汁)	豚肉 さつま揚げ	中華麺 ごま油 片栗粉 米油	ねぎ 人参 もやし 白菜 玉ねぎ 木くらげ 生姜 にんにく	日本酒 中華だし スープストック 醤油 塩 胡椒		
17 (水)	牛乳	牛乳				乳	647	28.3
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			小麦		
	枝豆サラダ			キャベツ 人参 枝豆				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
18 (木)	ご飯		米				607	25.6
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉と豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	椎茸 人参 にら にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン スープストック	小麦		
	華風コンソースープ	ベーコン 卵	じゃが芋 片栗粉 米油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒	卵		

12がつもりつけひょう

月

火

水

木

金

Merry
Christmas!!



★市内飲食店とのコラボ給食★～恋人は麻婆豆腐～ 「ハオチートマト麻婆豆腐」

子どもたちに給食を通して自分たちの住む地域をより好きになってもらうため、市内飲食店と協力してコラボメニューを開発しました！！「ハオチー」とは中国語で「おいしい」という意味です。北本市の特産品である「トマト」を使用した麻婆豆腐です。

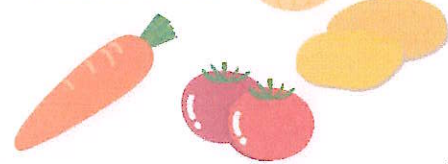
1 ごはん とりにくとしじょうの オスターソースに はるめスープ 牛乳	2 ごはん カレーピラフ はくさいスープ 牛乳	3 ごはん はちみつパン トマトスープ 牛乳	4 ごはん フルーツあんみつ プリン ハオチートマト マーボー豆腐 ちゅうかスープ 牛乳	5 ごはん コロコロマンボー はるまき チンゲンサイのスープ 牛乳
8 ごはん いとこのきんぴら わふう ハンバーグ どさんこじる 牛乳	9 ごはん ココアあげパン チンサラダ はくさいの クリームシチュー 牛乳	10 ごはん だいこんめし あげじゃがの とほろに とうふのみそ汁 牛乳	11 ごはん こまつな おひたし じゃがいもの チゲスープ 牛乳	12 ごはん ふゆやさいの アレーライス キャベツと ウィンナーのスープ 牛乳
15 ごはん だいじょうのいしに さばのガーリック やき みそけんちんじる 牛乳	16 ごはん えびまめサラダ あけぎょうで 1・2わん・1こ 3・6わん・2こ ちゅうかめん 牛乳	17 ごはん あけぎょうと のびのびがゆ かとう コンスープ 牛乳	18 ごはん とりにく トマトに なばねの クリームスープ 牛乳	19 ごはん クリスマスデザート フライドチキン ウィンナーライス 牛乳

冬休みの過ごし方

①はやね・はやあき
あさごはん



②なんでもたべて
げんきなからだ



③そとでげんきにあそぼう



2学期の給食も残り15回
になりました。寒さに負けな
いように残さずたべましょう！

