令和　8 年 （中学校）　**12 月　予　定　献　立　表**　羽村・瑞穂地区第二学校給食センター

日 曜日	献立名 主食 つけるもの	飲み物	献立名 おかず	食材料 おもにエネルギーのもとになる食品	食材料 おもに体をつくるもとになる食品	食材料 おもに体の調子を整えるもとになる食品	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g)
1 火	麦ごはん		油麩丼 キャベツの塩昆布炒め ★フルーツヨーグルト（ヨーグルト）【瑞2】	米，麦，油麩，砂糖，ごま油	牛乳，卵，鶏肉，塩昆布，ヨーグルト	玉葱，**人参**，**長葱**，いんげん，にんにく，**キャベツ**，みかん，パイナップル，桃，ナタデココ	758 27.5
2 水	ごはん 【羽1/羽2/瑞2】	★ミルクコーヒーミルク	すまし汁 ★さばの味噌だれかけ【羽3】 ★肉じゃが【羽1/羽2/瑞】	米，砂糖，ごま，片栗粉，油，じゃがいも	ミルクコーヒー，油揚げ，わかめ，さば，味噌，豚肉	**人参**，**大根**，えのき，**小松菜**，**長葱**，しょうが，玉葱，こんにゃく，いんげん	790 33.3
3 木	★揚げパン（ココア） 【羽2/羽3/瑞/瑞2】		きのことニョッキの豆乳スープ ポークビーンズ みかん	パン，油，砂糖，ニョッキ，豆乳バター，片栗粉	牛乳，鶏肉，豆乳，豚肉，大豆	玉葱，しめじ，まいたけ，マッシュルーム，とうもろこし，にんにく，**人参**，セロリー，トマト，みかん	787 29.2
4 金	ごはん		★ワンタンスープ【羽1/羽3】 ホイコーロー ★大学いも【羽1/羽2/羽3/瑞】 型抜きチーズ	米，ワンタンの皮，ごま油，片栗粉，さつまいも，油，砂糖，水あめ，ごま	牛乳，鶏肉，レンズ豆，豚肉，味噌，チーズ	**人参**，**白菜**，もやし，**長葱**，しょうが，にんにく，**キャベツ**，ピーマン，赤ピーマン	850 27.1
7 月	★わかめごはん【羽1/羽2/瑞】		いもだんご汁 さけのソイネーズ焼き れんこんのきんぴら	米，いもだんご，ノンエッグマヨネーズ，油，砂糖，ごま，ごま油	わかめ，牛乳，油揚げ，さけ	ごぼう，**人参**，**大根**，**長葱**，れんこん，こんにゃく	750 32.0
8 火	デニッシュロールパン		ブイヤベース 鶏肉のマスタード焼き ★スイートポテト【羽3】	パン，油，砂糖，**さつまいも**，バター	牛乳，たら，えび，ほたてがい，鶏肉，生クリーム	にんにく，セロリー，玉葱，**人参**，**キャベツ**，しめじ，トマト	784 30.7
9 水	中華麺（個包装）		★担々麺のつゆ【羽1】 春巻 切干大根のねぎ塩炒め	中華麺，油，ごま，ごま油，春巻	牛乳，豚肉，大豆，味噌，鶏肉	玉葱，**人参**，**長葱**，**小松菜**，しょうが，にんにく，切干大根	817 32.8
10 木	ごはん		★さつま汁【羽3】 豚肉のオニオンソースかけ(2) 切り昆布の炒め煮 ヨーグルト	米，**さつまいも**，小麦粉，片栗粉，油，砂糖	牛乳，鶏肉，油揚げ，味噌，豚肉，刻み昆布，さつま揚げ，ヨーグルト	ごぼう，**人参**，**大根**，**長葱**，にんにく，しょうが，玉葱，こんにゃく	802 36.7
11 金	麦ごはん		★八宝菜【羽3】 ししゃもフライ(2)（ソース） ★夏みかん（缶）【羽1/羽2】	米，麦，油，片栗粉	牛乳，豚肉，いか，えび，うずら卵，ししゃもフライ	しょうが，にんにく，玉葱，**人参**，椎茸，**白菜**，**チンゲン菜**，夏みかん	809 30.6
14 月	ごはん		キムチチゲ チャプチェ ★パイナップル（缶）【羽3】	米，油，砂糖，ごま油，春雨	牛乳，豚肉，いか，豆腐，味噌，鶏肉	にんにく，しょうが，キムチ，**人参**，**白菜**，**長葱**，にら，たけのこ，ピーマン，玉葱，椎茸，パイナップル	753 29.4
15 火	チキンライス		★ＡＢＣスープ【羽2】 手作り風オムレツ（ケチャップ） ★カルボナーラポテト【瑞2】	米，豆乳バター，マカロニ，じゃがいも，バター	鶏肉，牛乳，レンズ豆，オムレツ，ベーコン，生クリーム，チーズ	人参，玉葱，グリンピース，**キャベツ**，いんげん，にんにく	797 27.5

12月

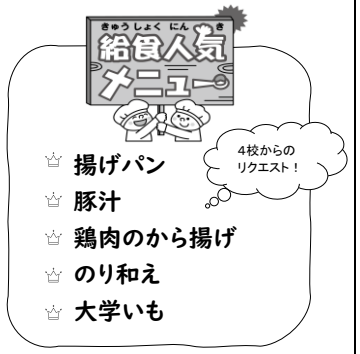
リクエスト給食

今月はリクエスト給食月間です。

各学校の3年生からリクエストされた料理等を提供します。

リクエスト給食には★印がついています。毎日リクエストが入っているので、楽しみにしていてください。

【】内はリクエストを出してくれた学校名を記載しています。



8日（火）ブイヤベース

ブイヤベースはフランスのマルセイユという港町の魚介のスープです。魚介類のほかに、トマトやハーブ、サフラン（花のめしべを使ったスパイス）を加えて煮込みます。

1gのサフランを採るのに160個ほど花を必要とするため、世界で一番高価なスパイスと言われています。

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。　**太字**は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

学校給食センター公式サイト　https://www.kyushoku.or.jp

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用詳細献立表にてお願いいたします。

令和　8 年　（中学校）

12 月　予　定　献　立　表

羽村・瑞穂地区第二学校給食センター

日 曜日	献立名 主食 つけるもの	飲み物	献立名 おかず	食材料 おもにエネルギーのもとになる食品	食材料 おもに体をつくるもとになる食品	食材料 おもに体の調子を整えるもとになる食品	栄養価 Ｅネルギー(kcal) たんぱく質(g)
16 水	ご　は　ん		★豚汁【羽１/羽２/羽３/瑞】 ★白身魚の香味ソースかけ【瑞】 白菜と小松菜の煮浸し	米，油，じゃがいも，片栗粉，ごま油，ごま，砂糖	牛乳，豚肉，油揚げ，豆腐，味噌，メルルーサ，さつま揚げ	**人参**，ごぼう，**大根**，**長葱**，しょうが，にんにく，レモン，**白菜**，**小松菜**	772 34.7
17 木	ミルク食パン はちみつ＆マーガリン		コーンスープ いかのハーブ焼き ★海藻サラダ（玉葱ドレッシング）【瑞】	パン，バター，油，ドレッシング，はちみつ，マーガリン	牛乳，ベーコン，いんげん豆，スキムミルク，生クリーム，いか，海藻ミックス	玉葱，とうもろこし，にんにく，**人参**，**キャベツ**，きゅうり	765 35.6
18 金	★たきこみご　はん【羽３】		もずくと玉子の味噌汁 ★鶏肉のから揚げ【羽１/羽２/瑞/瑞２】 ★のり和え（きざみのり・和風ドレッシング）【羽１/羽２/羽３/瑞】	米，砂糖，小麦粉，片栗粉，油，ドレッシング	油揚げ，牛乳，豆腐，もずく，卵，味噌，鶏肉，のり	**人参**，ごぼう，椎茸，いんげん，**大根**，**長葱**，しょうが，にんにく，えのき，もやし，**小松菜**	820 34.4
21 月	麦　ご　は　ん	ヨーグルト 飲むヨーグルト	★チキンカレー【羽１/羽３】 うずら卵とキャベツのソテー みかん	米，麦，油，じゃがいも，ルウ，片栗粉	飲むヨーグルト，鶏肉，牛乳，スキムミルク，チーズ，ベーコン，うずら卵	にんにく，しょうが，玉葱，**人参**，りんご，椎茸，**キャベツ**，みかん	865 29.4
22 火	ご　は　ん ★ふりかけ（のり）【羽３】		のっぺい汁 ぎんだらのゆず西京焼き かぼちゃのいとこ煮　冬至	米，**さといも**，片栗粉，砂糖	牛乳，鶏肉，豆腐，油揚げ，ぎんだら，みそ，あずき	**人参**，**大根**，こんにゃく，**長葱**，ゆず，かぼちゃ	770 30.0
23 水	ご　は　ん		★もち入り玉子スープ【羽１/羽２/瑞２】 タッカルビ 皮付きりんご	米，餅，砂糖，油，**さつまいも**	牛乳，豚肉，なると，卵，わかめ，鶏肉，味噌	**人参**，**大根**，**長葱**，しょうが，にんにく，玉葱，**キャベツ**，ピーマン，りんご	771 27.1
24 木	クリスマス献立 ★リースパン【瑞/瑞２】		じゃがいもと豆のポタージュ ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ（シーザードレッシング）　★クリスマスデザート【瑞】	パン，バター，ルウ，じゃがいも，油，砂糖，片栗粉，ドレッシング，クリスマスデザート（チョコレートケーキ）	牛乳，スキムミルク，いんげん豆，大豆，生クリーム，チーズ，ハンバーグ	玉葱，にんにく，トマト，**ブロッコリー**，きゅうり，**キャベツ**，とうもろこし	890 29.4

22日（火）冬至（とうじ）献立

１２月２２日は冬至です。一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。日本ではゆず湯に入って身を清めたり、かぼちゃやあずきを食べたりして、健康を願う風習があります。また、「**ん**」のつく食べ物を食べて、運を呼び込む言い伝えもあります。



かぼちゃとあずきのいとこ煮

≪今月の地場野菜≫

★羽村市生産者★

人参、長葱、大根、
白菜、チンゲンサイ
さといも、ブロッコリー

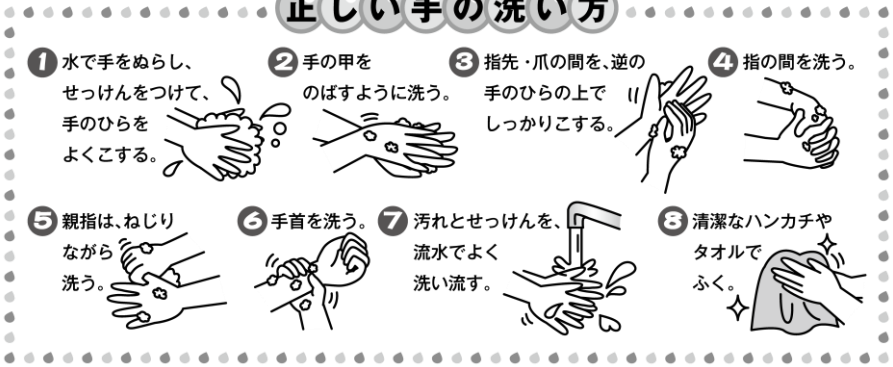
★瑞穂町生産者★

キャベツ、小松菜
さつまいも

きちんと手を洗えていますか？

日に日に寒くなり、いよいよ冬本番です。気温や湿度が低下すると風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。予防には、食事や睡眠を十分にとって体調を整えることに加え、こまめな手洗いが必要です。食事の前には、せっけんを使ってきちんと手を洗いましょう。

正しい手の洗い方





給食の実施日は各学校によって異なります。
材料の都合により献立を変更することがあります。