



学校給食予定献立表

令和6年12月 小・中学校

鶴ヶ島市学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品名			栄養価(小学校)		栄養価(中学校)	
		主食	飲料	おかず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をととのえるもの)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
2	月	ごはん	牛乳	生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 (小)チキンナゲット(焼) (中)揚げぎょうざ ほうれんそうのお浸し	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ (中)ぎょうざ (小)チキンナゲット	ごはん 油 ジャがいも 砂糖 でん粉	★にんじん たまねぎ こんにやく 乾しいたけ グリンピース もやし えのきたけ ほうれんそう	679	28.9	813	33.1
3	火	黒パン	牛乳	米粉ハッシュドポーク カラフルサラダ りんごの米粉タルト	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 クリーム	パン 油 米粉 ジャがいも 砂糖 りんごの米粉タルト	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ ★トマト ★にんじん きゅうり とうもろこし レモン	717	27.2	895	34.0
4	水	地粉うどん	牛乳	みそキムチうどん (小)きな粉揚げパン (中)ポークシューマイ ブロッコリーのおろしサラダ	牛乳 豚肉 みそ (小)きな粉 (中)シューマイ	地粉うどん 油 ★さといも ごま 砂糖 (小)パン	ごぼう ★にんじん ぶなしめじ ★はくさい ★根深ねぎ ★キャベツ とうもろこし ブロッコリー 白菜キムチ	707	27.7	773	35.5
5	木	ごはん	牛乳	ワンタンスープ (小)てりやきチキン (中)野菜コロッケ 小松菜ともやしの中華炒め	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	ごはん ワンタン 油 砂糖 ごま (小)でん粉 (中)野菜コロッケ	★にんじん ★はくさい にんにく ★根深ねぎ ほうれんそう もやし こまつな	616	29.3	793	30.0
6	金	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 (小)鶴茶春巻 (中)肉団子 ツナそぼろごはんの具	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ まぐろ油漬 凍り豆腐 (中)肉団子	ごはん ジャがいも ごま 油 砂糖 (小)鶴茶春巻	ごぼう ★にんじん こまつな ★根深ねぎ しょうが えだまめ (小)★せん茶	671	30.1	824	40.1
9	月	ごはん	牛乳	白菜と肉団子のスープ (小)ハンバーグたまねぎソースかけ (中)油淋鶏 野菜炒め	牛乳 ミートボール (中)鶏肉 (小)ハンバーグ ベーコン	ごはん はるさめ でん粉 砂糖 油	★にんじん 乾しいたけ ★はくさい チンゲンサイ しょうが たまねぎ もやし とうもろこし ほうれんそう (小)にんにく (中)★根深ねぎ	671	24.8	843	29.8
10	火	ごはん	牛乳	家常豆腐 (小)野菜コロッケ (中)チキンナゲット(焼) 香味和え	牛乳 豚肉 生揚げ みそ (中)チキンナゲット	ごはん 油 砂糖 ごま (小)野菜コロッケ	にんにく しょうが たまねぎ ★にんじん たけのこ 乾しいたけ きゅうり もやし こまつな	694	25.2	824	32.4
11	水	コッペパン スライス	牛乳	クリームシチュー チリコンカン フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 豚肉 大豆	パン 油 小麦粉 ジャがいも 砂糖 米粉 みかんゼリー レモンゼリー	たまねぎ ★にんじん ★はくさい ブロッコリー にんにく ナタデココ りんご缶詰 もも缶詰 西洋なし缶詰	685	30.7	869	38.3
12	木	ごはん	牛乳	里芋となめこのみそ汁 (小)あじさんが焼き (中)メンチカツ 変わりピビンパの具	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ みそ 豚肉 (小)あじさんが焼き (中)メンチカツ	ごはん ★さといも 油 砂糖 ごま (小)でん粉	★にんじん なめこ ★根深ねぎ にんにく しょうが たけのこ もやし ほうれんそう	690	33.7	887	38.7
13	金	ごはん	コーヒー ミルク	米粉ポークカレー ごぶ漬け和え (小)メープルマフィン	牛乳 豚肉	ごはん 油 砂糖 米粉 (小)メープルマフィン ジャがいも	にんにく しょうが セロリー たまねぎ ★にんじん ★トマト りんご缶詰 ★キャベツ こまつな ごぶ漬け	698	22.6	712	24.3
16	月	ごはん	牛乳	豆腐と油揚げのみそ汁 焼肉 みかん	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉	ごはん ジャがいも 油 砂糖	★にんじん ★だいこん ほうれんそう ★根深ねぎ にんにく しょうが たまねぎ ★キャベツ ピーマン りんご缶詰 みかん	637	28.5	766	34.3
17	火	ごはん	牛乳	筑前煮 (小)若鶏の唐揚げ (中)おろしハンバーグ おかか和え	牛乳 鶏肉 くきわかめ 生揚げ かつお節 (中)ハンバーグ	ごはん 油 ★さといも 砂糖 でん粉	ごぼう ★にんじん こんにやく (小)にんにく (小)しょうが もやし ★キャベツ ブロッコリー (中)★だいこん	694	31.0	875	39.5
18	水	中華めん	牛乳	マーボラーメン (小)ポークシューマイ (中)きな粉揚げパン ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ (小)シューマイ (中)きな粉	中華めん 油 砂糖 でん粉 (中)パン	にんにく しょうが ★にんじん 乾しいたけ にら ★根深ねぎ もやし ★だいこん ほうれんそう	586	29.7	879	37.4
19	木	はちみつ パン	牛乳	白菜ポトフ ウインナーとブロッコリーのソテー デザートセレクト	牛乳 ベーコン 豚肉 ウインナーソーセージ	パン ジャがいも 油 ガトーショコラ いちごクレープ	★にんじん たまねぎ ★はくさい ブロッコリー	679	23.5	847	29.6
20	金	ごはん	牛乳	豚汁 (小)さばのゆず塩麹焼き (中)さばのゆずみそソースかけ 糸こんにやくの煮物	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 さば	ごはん 油 ジャがいも 砂糖	ごぼう ★にんじん ★だいこん ★根深ねぎ こんにやく ピーマン ぶなしめじ えのきたけ (中)ゆず	647	31.8	866	38.7
23	月	ツイスト パン	牛乳	ポークビーンズ (小)メンチカツ (中)チキンのハーブ焼き しめじとほうれん草のソテー	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン (小)メンチカツ (中)鶏肉	パン 油	にんにく ★にんじん たまねぎ もやし ぶなしめじ ほうれんそう とうもろこし (中)パジル	653	29.1	806	39.4
		小学校16回 中学校16回	献立は材料の関係で若干の変更または提供ができないことがあります。				平均栄養価	670	28.4	830	34.7

備考 主食(つけるものは除く)、飲料、Ⓢは、学校配送になります。★印のついた食品は、その全て、または一部に鶴ヶ島産のものを使用する予定です。

◆学校給食費口座振替日のお知らせ◆
12月分は12月25日(水)です。

◆学校給食食材の放射性物質検査結果◆
10月24日から11月13日までに7検体の測定を行い、鶴ヶ島市が定める放射性セシウムの基準(給食食材40Bq/kg、牛乳10Bq/kg)を超える値は計測されませんでした。なお、検査結果の詳細は、市のホームページに掲載しています。

広告募集中

(1枠 5,000円/月)

お問合せ 鶴ヶ島市学校給食センター
電話 049(285)6596

自由設計で叶える、世界でひとつだけのマイホーム

BREEZE GARDEN

私たち大成住宅は、
大成シテイFC坂戸
を応援しています。

大成シテイフットボールチームによるサッカー教室開催中です
※お気軽にお問い合わせください※

お子様向けの

株式会社 大成住宅 0120-52-1777

鶴ヶ島市富士見2-11-8

学校給食センターは食品ロス・地産地消で
環境へ配慮した取り組みを行っています

★の印は鶴ヶ島産
の野菜です(予定)

地産地消つるちゃん