令和8年度　12月の献立表（中学生用）

砂川市学校給食センター

日	曜	献立名	材料

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。
- 日にちの下にスプーンマークがついている日は、スプーンがつきます。
- お箸は毎日洗って清潔なものを持参しましょう。
- 献立の中で作ってみたいメニューがあればお気軽に

おしらせ

12月から麺給食を再開します。なお、学校ごとに給食最終日が異なるため、最終日の麺給食は砂川学園のみの実施となります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

含まれているアレルギー物質は、次のマークで示しています。
卵　：●
えび、かに、ホタテ、かき貝　：△
牛乳、乳製品　：■
小麦粉　：＃
ゴマ　：□
たこ、いか：◆



野菜を食べて元気に過ごそう！



今月の地元食材

お米
砂川・奈井江・浦臼産



上原ポーク
砂川産



玉ねぎ
砂川産

干し椎茸
奈井江産



抵抗力を高める栄養素

今年も残すところ、あとひと月となりました。これからは、だんだん寒さが厳しくなってきます。
体の抵抗力を高めるような栄養のバランスがとれた食事を心がけ、健康に過ごしましょう。



ビタミンA　多く含む食品



緑黄色野菜
（にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなど）

おもに体の調子を整える栄養素です。皮膚やのどを丈夫にして、病気から体を守ります。

ビタミンC　多く含む食品



野菜（キャベツ、ピーマンなど）や果物（みかんなど）

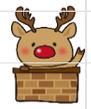
おもに体の調子を整える栄養素です。体の抵抗力を高めて、かぜなどの病気を防ぎます。



【 今月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
12月平均	812kcal	32.3g	27.8g	3.1g
基準栄養所要量	830kcal	26.9～41.5g	18.5～27.7g	2.5g

	カルシウム	鉄分	食物繊維
12月平均	380mg	3.4g	5.5g
基準栄養所要量	450mg	4.5g	7g



日	曜	献立名	材料
1	火	＃ドライカレー	米、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、玉葱、人参、セロリ、グリンピース、しょうが、にんにく、小麦粉、トマト、中濃ソース
		△＃□ごまサラダ	キャベツ、もやし、胡瓜、コーン、人参、ごま、豚肉エキス、鶏肉エキス、小麦、大豆、昆布、かき汁、鰹エキス
		エネルギー 827 / たんぱく質 35	
2	水	ごはん	米
		芋団子みそ汁	いももち（じゃが芋）、鶏肉、大根、ごぼう、長葱、人参、大豆、昆布、鰹節
		＃◆イカメンチカツ	いか、キャベツ、人参、しょうが、にんにく、小麦、大豆
		＃切干大根炒め	切干大根、人参、油揚げ、ひじき、干ししいたけ、白滝、豚肉、小麦、大豆
		エネルギー 848 / たんぱく質 29	
3	木	■＃デニッシュパン	小麦、乳
		＃豆とウインナーのスープ	大豆、ウインナー（豚肉）、玉葱、キャベツ、小松菜、人参、鶏肉エキス、小麦
		＃鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉、マーマレード（いよかん、なつみかん、ゆず）、小麦、大豆
		■＃ペンネのトマトソース煮	ペンネ（小麦）、豚ひき肉、玉葱、にんにく、トマト、ケチャップ、チーズ、鶏肉エキス、大豆、小麦、バター、乳
		エネルギー 805 / たんぱく質 34.4	
4	金	ごはん（鶏そぼろ丼）	米
		白菜のみそ汁	白菜、長葱、油揚げ、しめじ、人参、大豆、昆布、鰹節
		●■＃さつま芋の天ぷら	さつま芋、小麦、乳、卵、大豆
		＃鶏そぼろ	鶏ひき肉、人参、ごぼう、しょうが、小麦、大豆
		エネルギー 786 / たんぱく質 29.1	
7	月	ごはん	米
		●＃中華卵スープ	ベーコン（豚肉）、鶏卵、小松菜、玉葱、たけのこ、人参、鶏肉エキス、大豆、小麦
		＃春巻き	キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、たけのこ、豚肉、春雨、小麦、大豆
		＃□マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、大豆、にんにく、しょうが、長葱、人参、干ししいたけ、グリンピース、鶏肉エキス、オニオンパウダー、小麦、そら豆粉、ごま油
		エネルギー 788 / たんぱく質 27.2	
8	火	ごはん（親子丼）	米
		大根と長ねぎのみそ汁	大根、長葱、油揚げ、人参、大豆、昆布、鰹節
		＃さばのみぞれ煮	さば、大根、小麦、大豆
		●＃親子煮	玉葱、鶏卵、鶏肉、たけのこ、人参、干ししいたけ、小麦、大豆
		エネルギー 768 / たんぱく質 36	
9	水	ごはん	米
		さつま汁	さつま芋、鶏肉、人参、ごぼう、長葱、こんにゃく、豆腐、大豆、昆布、鰹節
		＃豚肉のバーベキューソース	豚肉、しょうが、にんにく、りんご、玉葱、小麦、大豆、ウスターソース
		●＃□切干大根とツナの和え物	切干大根、人参、胡瓜、まぐろ、大豆油、ごま、小麦、大豆、卵、さばエキス、鰹エキス
		エネルギー 793 / たんぱく質 31.7	
10	木	■＃あんぱん	小麦、乳、あずき
		＃オニオンスープ	玉葱、人参、ウインナー（豚肉）、鶏肉エキス、大豆、小麦、パセリ
		＃照り焼きハンバーグ	鶏肉、玉葱、豚肉、小麦、大豆
		△＃□ツナのサラダ	キャベツ、小松菜、人参、コーン、まぐろ、大豆油、小麦、大豆、ごま、ほたて エキス、玉葱エキス、鰹節、昆布
		エネルギー 783 / たんぱく質 29.2	
11	金	■＃チキンカレーライス	米、鶏肉、じゃが芋、玉葱、にんにく、しょうが、セロリ、人参、小麦粉、トマト、豚肉エキス、大豆、脱脂粉乳、ウスターソース
		みかん	みかん
		ミニフィッシュ	かたくちいわし
		エネルギー 793 / たんぱく質 28.1	
14	月	ごはん	米
		■どさんこ汁	豚肉、じゃが芋、人参、長葱、コーン、豆腐、バター、乳、大豆、昆布、鰹節
		●■＃チーズはんぺんフライ	魚肉（すけそうたら）、チーズ、乳、卵、小麦、大豆
		＃大根のそぼろ煮	大根、鶏ひき肉、人参、いんげん、小麦、大豆
		エネルギー 834 / たんぱく質 31.4	
15	火	ごはん	米
		きのこのみそ汁	玉葱、しめじ、えのきたけ、たもぎ、人参、油揚げ、大豆、昆布、鰹節
		＃鶏から揚げ香味ソース	鶏肉、長葱、しょうが、にんにく、小麦、大豆
		＃白菜のおかか和え	白菜、もやし、削り節（さば、いわし）、小麦、大豆
		エネルギー 832 / たんぱく質 33.4	
16	水	ごはん	米
		豆乳入り豚汁	豚肉、こんにゃく、豆乳、白菜、人参、玉葱、長葱、大豆、昆布、鰹節
		■鮭のムニエル	鮭、バター、乳、米粉
		＃□れんこんきんぴら	れんこん、人参、ピーマン、白滝、さつまあげ（たちうお、すけそうたら）、大豆、小麦、ごま、ごま油
		エネルギー 781 / たんぱく質 33.4	
17	木	■＃ミルクパン	小麦、乳
		△■＃キャベツのクリームスープ	玉葱、キャベツ、じゃが芋、人参、ベーコン（豚肉）、脱脂粉乳、全粉乳、チーズ、バター、ほたてエキス、牛乳、生クリーム、鶏肉エキス、大豆、小麦
		■＃コーンフライ	コーン、小麦、大豆、乳
		＃□チキンサラダ	もやし、胡瓜、人参、鶏肉、ごま油、小麦、大豆
		エネルギー 789 / たんぱく質 33.3	
18	金	ごはん	米
		＃さといも汁	さといも、長葱、ごぼう、人参、油揚げ、大根、干ししいたけ、小麦、大豆、昆布、鰹節
		■＃□鶏肉のねぎみそチーズ焼き	鶏肉、長葱、小麦、大豆、ごま、チーズ、乳
		＃□こんにゃくキムチ	こんにゃく、豚肉、玉葱、白菜、ごま、りんご、ゼラチン、枝豆、小麦、大豆、ごま油
		エネルギー 845 / たんぱく質 37.4	
21	月	キャロットピラフ	米、キャロットピラフの素（人参、コーン、鶏肉、赤ピーマン、大豆、たらエキス）
		＃アルファベットマカロニスープ	マカロニ（小麦）、玉葱、キャベツ、じゃが芋、人参、ベーコン（豚肉）、鶏肉エキス、大豆、小麦
		＃フライドチキン	鶏肉、小麦、大豆
		■＃ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、コーン、ハム（豚肉）、チーズ、乳、玉葱、赤ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、小麦、大豆、りんご、プルーン、鶏肉エキス、豚肉エキス、鰹節
		サンタの三色プリン	大豆、いちご果汁
		エネルギー 814 / たんぱく質 25.6	
22	火	ごはん（豚肉丼ぶり）	米
		□野菜のごま汁	豆腐、玉葱、白菜、人参、長葱、ごま、大豆、昆布、鰹節
		＃かぼちゃコロッケ	かぼちゃ、小麦、じゃが芋、玉葱、大豆
		＃豚肉丼ぶりの具	豚肉、玉葱、小麦、大豆
		エネルギー 909 / たんぱく質 35.5	
23	水	ごはん	米
		●△■＃ちゃんこ汁	つみれ（えそ、鶏肉、玉葱、ごぼう、人参、しょうが、大豆、小麦、乳、鶏卵、かき汁）、焼き豆腐、油揚げ、ごぼう、干ししいたけ、たけのこ、しめじ、人参、長葱、小麦、大豆、鰹節、昆布
		＃いわしオレンジ煮	いわし、小麦、大豆、オレンジ
		＃じゃが芋の炒り煮	じゃが芋、豚肉、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら）、玉葱、人参、いんげん、小麦、大豆
		エネルギー 810 / たんぱく質 34.3	
24	木	■＃バターパン	小麦、乳
		■＃ブラウンシチュー	豚肉、玉葱、じゃが芋、人参、エリンギ、しょうが、にんにく、牛乳、りんご、昆布、ほっけ、すけそうたら、トマト、牛肉エキス、ゼラチン、大豆、小麦、鶏肉エキス、生クリーム
		●■＃チーズオムレツ	鶏卵、チーズ、乳、小麦、大豆
		●＃□もやしのごまドレ和え	もやし、小松菜、コーン、人参、ごま、小麦、大豆、卵、さばエキス、鰹エキス
		エネルギー 831 / たんぱく質 32.2	
25	金	＃きつねうどん	うどん（小麦）、豚肉、油揚げ、玉葱、人参、ほうれん草、長葱、干ししいたけ、小麦、大豆、昆布、鰹節
		麺給食始まりました！	
		＃鶏天ぷら	鶏肉、小麦、大豆
		■ソフールヨーグルト	乳、ゼラチン
		エネルギー 798 / たんぱく質 38.4	