



# 12月 給食だより

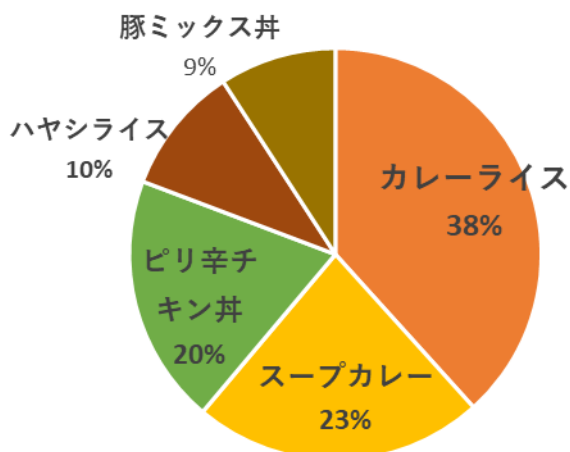
令和7年(2025年)11月26日

札幌市立中央中学校

## リクエストメニューアンケート結果発表!



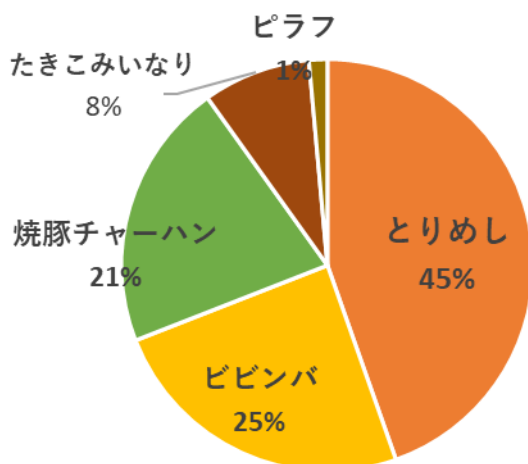
白飯部門



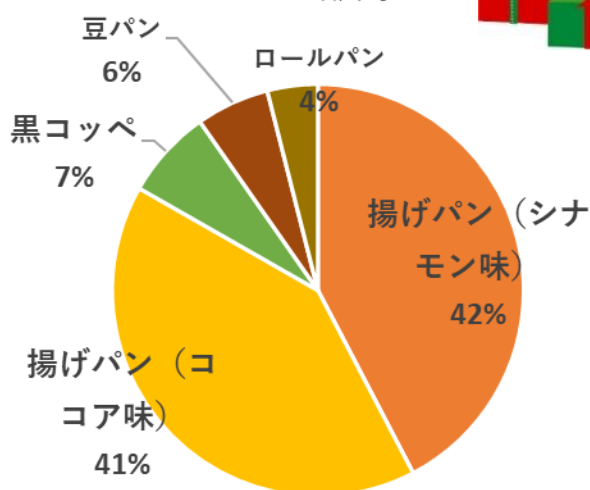
いよいよ1年の締めくくりとなる師走を迎えます。クリスマスやお正月の準備などで忙しくされる方も多いかもしれませんね。食事をはじめとした体調管理には十分気をつけて過ごしましょう。

12月1日からの一週間は給食週間を予定しています。普段、何気なく食べている給食について、また食の大切さについても理解を深めてもらえたらと思います。北辰中と中央中のみなさんからアンケートをとり、リクエストが多かったメニューから献立を構成しています。どうぞお楽しみに!

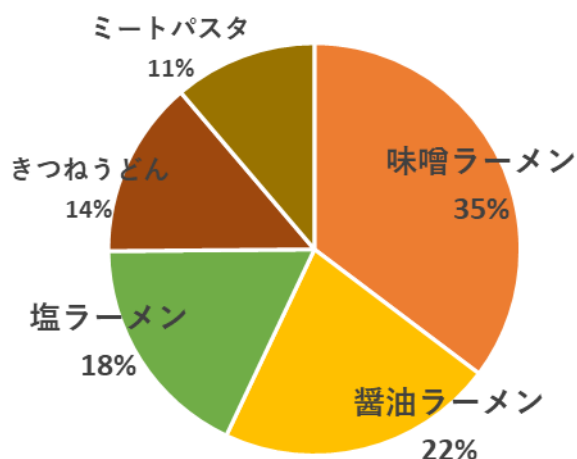
味付きごはん部門



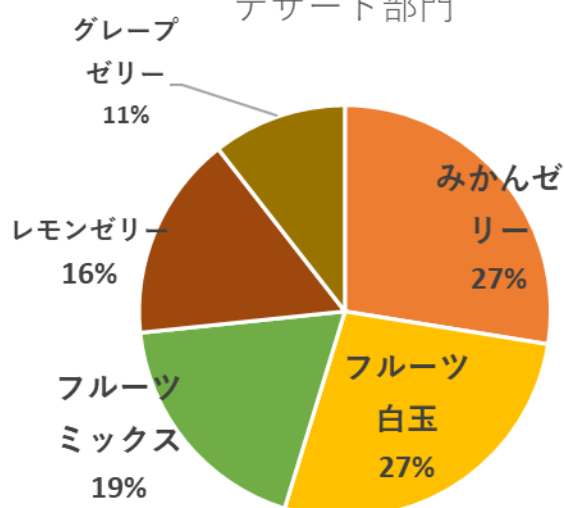
パン部門



めん部門



デザート部門



# 予定献立

※牛乳200mlは毎日つきます。

※葉物野菜・果物等は、産地の天候などの状況により、やむを得ず一部変更することがあります。

## アレルギー表示

☆→鶏卵・うずらの卵使用

◇→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが捕食したかにやえび等が混入している場合もあります。



月	火	水	木	金
<b>1</b> 813kcal <b>ピリカラチキン丼</b> <b>味噌汁</b> <b>パイン(缶)</b> ・ごはん 鶏肉 生姜 醤油 酒 小麦粉 かたくり粉 菜種油 厚揚げ にんじん だけのこ 玉ねぎ ビーマス おろしスライス トマトソース にんにく 砂糖 白ワイン こしょう ・豆腐 わかめ 長ねぎ 白・赤味噌 削り節 昆布	<b>2</b> 733kcal <b>揚げパン(ソフトフランス)</b> <b>麦入り野菜スープ</b> <b>中華サラダ</b> <b>温州みかんゼリー</b> ・「おろしパン」 菜種油 グラニュー糖 ツナ ・パン 人参 玉ねぎ キャベツ 切りパセリ 小麦粉 醤油 塩 こしょう 白ワイン 鶏肉 スープ 鳥からし ・みかん 緑豆春雨 きゅうり もやし 人参 醤油 酢 砂糖 ごま油 からし ごま	<b>3</b> 771kcal <b>カレーライス</b> <b>小松菜とベーコンのサラダ</b> ・白飯 豚肉 赤ワイン じゃが芋 人参 玉ねぎ 切りりんご 生姜 にんにく クリビース 菜種油 小麦粉 揚げ粉 揚げ油 おろしスライス ケチャップ 醤油 塩 サラダ オリーブオイル 鶏ガラスープ ・パン 小松菜 もやし ごま 菜種油 砂糖 酢 醤油 こしょう	<b>4</b> 710kcal <b>味噌ラーメン</b> <b>きな粉ポテト</b> <b>りんご</b> ・「おろし」 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく すりごま ごま 白・赤みそ 醤油 酒 みりん トマトソース ごま油 もやし 卵 ほうれん草 長ねぎ 茗荷 菜種油 鳥からし 豚骨 昆布 煮干し ・「おろし」 菜種油 きざみ 砂糖 塩	<b>5</b> 739kcal <b>とりめし</b> <b>◇白花豆コロッケ</b> <b>ごま和え</b> ・胚芽米 小麦粉 醤油 酒 塩 鶏ガラスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 菜種油 塩 みりん 砂糖 ・白花豆(冷) 菜種油 ・ほうれん草 白菜 すりごま 醤油 砂糖
<b>8</b> 726kcal <b>和風そぼろごはん</b> <b>味噌汁</b> <b>磯和え</b> ・ごはん 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干し椎茸 ごま 生姜 赤みそ 醤油 酒 みりん 砂糖 ごま 人参 油揚げ ひじき 菜種油 一味唐辛子 ・大根 油揚げ 赤・白味噌 削り節 昆布 ・小松菜 白菜 もみり 醤油	<b>9</b> 832kcal <b>☆◇横書きシズ</b> <b>◇ポーククリームシチュー</b> <b>☆ほっけのオートミールフライ(ケチャップソース)</b> <b>パイン(缶)</b> ・豚肉 白ワイン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ スライス 塩 こしょう 白ワイン 鶏肉 スープ パセリ ・ほっけ 酒 塩 こしょう 小麦粉 卵 オートミール パン粉 菜種油 ケチャップ リンゴソース 砂糖 赤ワイン からし	<b>10</b> 775kcal <b>ごはん</b> <b>☆醤油おでん</b> <b>ひじき春巻</b> <b>おかかふりかけ</b> ・「ひじき入りさつま揚げ」 豆腐入り かまぼこ うずら卵 ひじき入り がんも 厚揚げ こんにゃく 人参 大根 ぶき 醤油 砂糖 酒 みりん 塩 からし 削り節 昆布 ・ひじき入り春巻(冷) 菜種油 ・しらす干し 酒 醤油 塩 糸かつお 砂糖 切りりんご ごま	<b>11</b> 790kcal <b>パスタシーフードトマトソース</b> <b>青のりポテト</b> <b>◇ヨーグルト</b> ・「おろし」 えび 白ワイン いか あさり パン 玉ねぎ 人参 切りりんご にんにく マヨネーズ 揚げ油 小麦粉 揚げ粉 ケチャップ トマトソース トマトソース 中濃ソース 醤油 塩 こしょう 卵 赤ワイン 鶏肉 スープ パセリ ・「おろし」 菜種油 塩 こしょう 青のり	<b>12</b> 733kcal <b>◇ポークウインナーライス</b> <b>◇カレーコロッケ</b> <b>ほうれん草とコーンのサラダ</b> ・胚芽米 小麦粉 バター トマトソース 白ワイン 塩 ポークウインナー 玉ねぎ 人参 マヨネーズ クリビース 菜種油 ケチャップ こしょう ・ポーク(冷) 菜種油 ・みかん ほうれん草 赤ワイン 鶏肉 スープ パセリ ・「おろし」 菜種油 塩 こしょう
<b>15</b> 757kcal <b>ごはん</b> <b>肉じゃが</b> <b>ししゃものから揚げ</b> <b>おひたし</b> ・豚肉 酒 じゃが芋 玉ねぎ しらたき 人参 さやいんげん たもぎ茸 干し椎茸 切干大根 生姜 菜種油 醤油 砂糖 みりん 赤みそ 昆布(だし) ・かぼちゃ ししゃも 菜種油 小麦粉 片栗粉 醤油 砂糖 みりん 酢 ・小松菜 もやし 糸かつお 醤油	<b>16</b> 766kcal <b>☆◇ツイストパン</b> <b>◇ミートパスタグラタン</b> <b>コールスローサラダ</b> <b>みかん</b> ・「おろし」 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マヨネーズ 切り 菜種油 小麦粉 バター ケチャップ チーズ トマトソース 中濃ソース 醤油 塩 こしょう ケチャップ 赤ワイン 小麦粉 パセリ ・キャベツ 人参 赤ワイン 酢 菜種油 上白糖 塩 こしょう からし	<b>17</b> 815kcal <b>ごはん</b> <b>豆腐のトロトロ煮</b> <b>揚げえびシュウマイ</b> <b>ナムル</b> ・豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 醤油 砂糖 酒 塩 こしょう かたくり粉 鶏肉 スープ ・えび(冷) 菜種油 ・みかん ほうれん草 もやし 人参 醤油 砂糖 ごま油 トマトソース ごま	<b>18</b> 710kcal <b>肉うどん</b> <b>かぼちゃのいとこ煮</b> <b>紅まどんな</b> ・「おろし」 豚肉 酒 醤油 みりん 油揚げ かまぼこ 人参 ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸 醤油 砂糖 酢 一味唐辛子 昆布 削り節 ・かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 白玉もち	<b>19</b> 700kcal <b>五目ごはん</b> <b>☆◇ハンバーグ(照り焼きソース)</b> <b>からし和え</b> <b>◇ベビーチーズ</b> ・胚芽米 小麦粉 鶏肉 砂糖 塩 酒 昆布 しらたき 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき ごま だけのこ クリビース 醤油 みりん 菜種油 ・ハンバーグ(冷) 醤油 砂糖 みりん かたくり粉 ・焼きちくわ ほうれん草 白菜 醤油 砂糖 からし
<b>22</b> 798kcal <b>☆味噌かつ丼</b> <b>けんちん汁</b> <b>りんご</b> ・白飯 豚肉 酒 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 赤味噌 砂糖 醤油 酒 みりん ごま油 ごま ・鶏肉 酒 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごま 長ねぎ 菜種油 醤油 塩 酒 削り節 昆布	<b>23</b> 789kcal <b>☆◇ツイストパン</b> <b>◇コーンクリームスープ</b> <b>◇フライドチキン</b> <b>フルーツゼリー</b> ・「おろし」 小麦粉 パン粉 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スライス チーズ 白ワイン 鶏肉 スープ 塩 こしょう ・鶏肉 塩 こしょう パン粉 ケチャップ にんにく 牛乳 白ワイン 小麦粉 片栗粉 菜種油 ・みかん バナナ 黄桃 梨 リンゴ スライス 砂糖 白ワイン	<b>24</b> 742kcal <b>根菜スープカレー</b> <b>あさりのスパゲティサラダ</b> ・ごはん 豚肉 赤ワイン にんにく 塩 こしょう じゃが芋 ごま 人参 大根 玉ねぎ 切りりんご 生姜 菜種油 揚げ粉 トマトソース ケチャップ オリーブオイル 鶏肉 スープ ・あさり 生姜 醤油 砂糖 酒 揚げ粉 鶏肉 人参 醤油 酢 菜種油 砂糖 白味噌 ごま油 ごま	<b>25</b> 735kcal <b>しょうゆラーメン</b> <b>◇チーズポテト焼き</b> <b>みかん</b> ・「おろし」 豚肉 卵 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 醤油 酒 みりん もやし かまぼこ ほうれん草 長ねぎ 茗荷 菜種油 塩 こしょう 鳥からし 豚骨 昆布 煮干し ・じゃが芋 砂糖 バター 牛乳 チーズ	<b>18日の献立紹介・・・</b> ☆「かぼちゃのいとこ煮」は、北海道産の小豆、かぼちゃ(りょうおもい) 白玉で作る冬至の行事食です。(今年の冬至は 22 日です。) ☆今の時期限定フルーツ「紅まどんな」は、愛媛県産の柑橘です。

