

# 12月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名					栄養価	
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		中学校生徒
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
1 木	トマトピラフ			トマトピラフの具		精白米		769
	牛乳		牛乳					
	若どりの香草パン粉焼き	若どり				パン粉	サラダ油	29.5
	豆乳スープ	ベーコン・豆乳		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・クリームコーン	じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油	
2 金	ココアパン					ココアパン		740
	牛乳		牛乳					
	ボルシチ	牛肉	粉チーズ・サワークリーム	にんじん・ケチャップ	たまねぎ・かぶ・マッシュルーム	じゃがいも	サラダ油・ビーフシチュー	29.0
	レモンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・レモン	上白糖	サラダ油	
5 月	菜めし	糸かつお	ちりめんじゃこ	みずな		精白米・上白糖	いりごま・サラダ油	745
	牛乳		牛乳					
	さわらの塩こうじ焼き	さわら			しょうが	塩こうじ	サラダ油	34.6
	かぶのみそ汁	油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	かぶ・はくさい	じゃがいも		
6 火	ごはん					精白米		775
	牛乳		牛乳					
	厚揚げの中華煮	豚肉・厚あげ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	じゃがいも・三温糖・でん粉	ごま油	32.4
	小魚アーモンド		かえりちりめん			三温糖	ローストアーモンド	
7 水	くだもの(なし)				なし			32.1
	たらこスープスパゲティ	ベーコン・たらこ	牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ	ソフトめん・じゃがいも	バター・ホワイトルウ・ポタージュ	
	牛乳		牛乳					768
	ビーンズサラダ	ミックス豆			キャベツ・はくさい	上白糖	サラダ油	
8 木	コーヒー牛乳のもと					コーヒー牛乳のもと		32.1
	麦ごはん					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					804
	松風焼き	絞り豆腐・まぐろ油漬・卵	干ひじき	にんじん	たまねぎ・干しいたけ	三温糖	ごま油・いりごま	
9 金	さつま汁	若どり・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・しめじ	さつまいも		31.8
	照り焼きフィッシュバーガー	ホキ			キャベツ	米粉パン・でん粉・三温糖	油	
	牛乳		牛乳					744
	もち麦入りスープ			にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい	もち麦・じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油	
12 月	ヨーグルト		ヨーグルト					33.8
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					781
	みそおでん	若どり・平天・がんもどき・赤だしみそ	角切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん	さといも・三温糖	サラダ油	
13 火	水菜の即席漬け		ちりめんじゃこ	みずな	キャベツ・だいこん漬		いりごま	31.8
	麦ごはん					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					782
	あじの香味揚げ	あじ・赤みそ			しょうが	でん粉	油	
14 水	すいとん	若どり・油あげ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・はくさい・ごぼう	小麦粉・米粉	サラダ油	31.3
	北海ラーメン	豚肉・いか・えび・ペビーホタテ貝・中みそ・赤みそ		にんじん	たまねぎ・もやし・とうもろこし・根深ねぎ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油・バター	
	牛乳		牛乳					778
	華風サラダ	焼豚		ほうれんそう・赤ピーマン		じゃがいも・上白糖	ごま油・サラダ油	
15 木	くだもの(みかん)				みかん			37.4
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					764
	五目豆	牛肉・平天・大豆・油あげ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・れんこん・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	
16 金	ゆず香あえ			にんじん	だいこん・ゆず	上白糖		28.1
	レーズンパン					レーズンパン		
	牛乳		牛乳					783
	かぼちゃのチーズ焼き	若どり・大豆	ミックスチーズ	かぼちゃペースト・かぼちゃ	たまねぎ	三温糖	サラダ油	
19 月	かぶらスープ	ベーコン		にんじん・こまつな・トマトピューレー・ケチャップ	かぶ・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	サラダ油	31.1
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					754
	マーボー春雨	豚肉・厚あげ・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	緑豆春雨・三温糖・でん粉	ごま油	
20 火	大根の中華あえ		ちりめんじゃこ・茎わかめ		だいこん・キャベツ	上白糖	いりごま・ごま油	27.0
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					815
	若どりとごぼうの照り煮	若どり			ごぼう・えだまめ	でん粉・三温糖	油・いりごま	
21 水	かきたま汁	卵・豆腐	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でん粉		29.3
	カレーなんばん	豚肉・油あげ		にんじん	たまねぎ・ごぼう・根深ねぎ	うどん・でん粉	サラダ油・和風カレールウ	
	牛乳		牛乳					752
	ほうれん草のおひたし			ほうれんそう	はくさい・キャベツ	上白糖		
くだもの(みかん)				みかん			29.2	

※ 都合により、献立を変更する場合があります。