



2024年12月 学校給食献立表



石井中学校

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
			(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる			中学校生徒	エネルギー (kcal)
			おもに炭水化物	おもに脂質	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			
			穀類・いも類・さとう	油脂	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			
2	月	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚アーモンド くだもの(なし)	精白米・じゃがいも・三温糖・でん粉	ごま油・ローストアーモンド	豚肉・厚あげ	牛乳・かえりちりめん	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・なし	酒・濃口しょうゆ・みりん・オイスターソース・食塩・こしょう・一味とうがらし	770	
										29.0	
3	火	麦ごはん 牛乳 あじの香味揚げ すいとん	精白米・麦・でん粉・小麦粉・米粉	油・サラダ油	あじ・赤みそ・若どり・ちくわ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	だいこん・はくさい・ごぼう・しょうが	食塩・煮干・酒・濃口しょうゆ・食塩・一味とうがらし	749	
										28.8	
4	水	カレーなんばん 牛乳 おひたし くだもの(みかん)	うどん・でん粉・上白糖	サラダ油・和風カレールウ・カレールウ	豚肉・油あげ	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・ごぼう・根深ねぎ・はくさい・キャベツ・みかん	出しがっお・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・食塩・みりん	747	
										28.9	
5	木	ごはん 牛乳 みそおでん 水菜の即席漬	精白米・さいとも・黒砂糖	サラダ油	若どり・平天・がんもどき・赤だしみそ	牛乳・角切昆布・ちりめんじゃこ	にんじん・さやいんげん・みずな	キャベツ・だいこん漬・こんにやく・だいこん	煮干・酒・濃口しょうゆ・食塩	761	
										31.2	
6	金	米粉パン 牛乳 メープルジャム かぼちゃのチーズ焼き かぶらスープ	米粉パン・メープルジャム・三温糖・じゃがいも	サラダ油	若どり・大豆・ベーコン	牛乳・ミックスチーズ	にんじん・こまつな・トマトピューレー・トマトケチャップ・かぼちゃ・かぼちゃペースト	かぶ・たまねぎ・キャベツ	とりがら・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・白ワイン	773	
										31.1	
9	月	いかの揚げ煮 牛乳 かきたま汁	精白米・でん粉・三温糖・じゃがいも	油	いか・卵・豆腐	牛乳・昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	出しがっお・出し昆布・濃口しょうゆ・食塩・酒・みりん	750	
										30.7	
10	火	ごはん 牛乳 とりちゃんこ 切り干し大根のおかかあえ	精白米・上白糖	ごま油	若どり・合鴨ボール・厚あげ・花かつお	牛乳	こまつな・にんじん	こんにやく・だいこん・ごぼう・はくさい・しめじ・根深ねぎ・しょうが・キャベツ・切干しだいこん	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	750	
										30.2	
11	水	北海ラーメン 牛乳 華風サラダ ヨーグルト	中華めん・じゃがいも・上白糖	ごま油・バター・サラダ油	豚肉・いか・えび・ベビーホタテ貝・中みそ・赤みそ・焼豚	牛乳・ヨーグルト	にんじん・葉ねぎ・ほうれんそう	たまねぎ・もやし・とうもろこし・にんにく	とりがら・豚骨・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・一味とうがらし・酢	805	
										38.9	
12	木	麦ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ 含め煮	精白米・麦・じゃがいも・三温糖	サラダ油	さわら・白みそ・中みそ・平天・高野豆腐	牛乳	にんじん・さやいんげん	ゆず・こんにやく・れんこん・干しいたけ・しょうが	煮干・濃口しょうゆ・みりん・酒・食塩	760	
										33.2	
13	金	スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ	スイートポテトパン・じゃがいも・上白糖	サラダ油・ビーフンチュー	牛肉	牛乳・粉チーズ・サワークリーム	にんじん・トマトケチャップ・ブロッコリー	たまねぎ・かぶ・マッシュルーム・キャベツ・レモン	赤ワイン・デミグラスソース・ウスターソース・食塩・こしょう・ワインピネガー	746	
										29.1	
16	月	トマトピラフ 牛乳 若どりのハーブフライ 豆乳スープ クリスマスデザート	精白米・小麦粉・パン粉・じゃがいも・コーンスターチ・クリスマスデザート	油・サラダ油	若どり・卵・ベーコン・豆乳	牛乳	にんじん・チンゲンサイ・トマトピラフの具	たまねぎ・はくさい・クリームコーン	とりがら・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・白ワイン・オレガノ・バジル	840	
										28.3	
17	火	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 豚汁	精白米・塩こうじ・さつまいも	サラダ油・ごま油	さけ・豚肉・油あげ・中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにやく・ごぼう・だいこん・はくさい・しょうが	酒・みりん・煮干	756	
										29.9	
18	水	たらこスープスパゲティ 牛乳 ひじきとツナのサラダ	ソフトめん・じゃがいも・上白糖	バター・ホワイトルウ・ポタージュ・ごま油	ベーコン・たらこ・まぐろ油漬	牛乳・干ひじき	にんじん・ほうれんそう・こまつな	キャベツ・とうもろこし・たまねぎ	酢・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・白ワイン	753	
										32.0	
19	木	ごはん 牛乳 五目豆 ゆず香あえ	精白米・じゃがいも・黒砂糖・上白糖	サラダ油	牛肉・平天・大豆・油あげ	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・れんこん・干しいたけ・だいこん・ゆず	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩・酢	763	
										28.2	

12月学校給食栄養量(14回平均)														※ 都合により、献立が変更する場合があります。 ※ 食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。 また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、お申し出ください。
	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	
中学校生徒	766	30.7	21.6	845	374	105	3.3	3.7	285	0.75	0.60	37	7.6	
			25.4%	(2.1)										

()は食塩相当量