



12月の給食献立表



(中学校)

ひ に ち	よう び	こ ん だ て め い	材 料					エネルギー kcal	
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 g
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂	
1	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		819 28.3
		冬野菜のシチュー	豚肉		にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ カリフラワー かぶ マッシュルーム	じゃがいも	油	
		トマトオムレツ	トマトオムレツ						
2	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		814 27.0
		けんちんうどん	鶏肉 豆腐		ねぎ	だいこん ごぼう	うどん さといも		
		いりこ野菜のかき揚げ		煮干し	にんじん インゲン	たまねぎ	小麦粉	油	
3	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		816 30.9
		白菜汁	豆腐つみれ 鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ			
		和風ハンバーグ	ハンバーグ みそ		にんじん	たまねぎ	砂糖 でん粉		
4	金	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		883 35.6
		肉じゃが	豚肉		にんじん インゲン	たまねぎ つきこんにやく	じゃがいも 砂糖	油	
		魚のパンパンソース	ブリ			深ねぎ しょうが	砂糖	ごま ごま油	
7	月	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 小麦粉	マーガリン 油	889 27.8
		キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー			キャベツ とうもろこし		油	
		りんご				りんご			
8	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		852 30.4
		筑前煮	鶏肉 揚げかまぼこ		にんじん	たけのこ ごぼう こんにやく	じゃがいも 砂糖	油	
		キビナゴフライ		キビナゴフライ				油	
9	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		828 34.4
		かきたま汁	卵 豆腐 はんぺん		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でん粉		
		豚肉とレバーの三色炒め	豚肉 レバー		ピーマン パプリカ	しょうが たまねぎ	でん粉 砂糖	油	
10	木	血うどん(麺と具 別配缶)	豚肉 イカ エビ はんぺん 揚げかまぼこ		にんじん ねぎ	しいたけ キャベツ たまねぎ もやし	チャーメン でん粉		782 31.9
		牛乳		牛乳					
		きゅうりのカリカリ漬け			にんじん	きゅうり		ごま ごま油	
11	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		798 30.5
		豚汁	厚揚げ 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう	じゃがいも		
		千草焼き							
14	月	にんじんごはん	鶏肉 油揚げ		しらす干し	にんじん	米 砂糖		802 28.7
		牛乳		牛乳					
		具だくさんみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん	ごぼう たまねぎ 深ねぎ	じゃがいも	油	
15	火	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		829 31.5
		八宝菜	うずらの卵 豚肉 エビ イカ はんぺん		にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	でん粉	油	
		蒸しギョウザ	ギョウザ		にんじん	だいこん きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
16	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		788 30.2
		沢煮椀	豚肉		にんじん キヌサヤ	たけのこ ごぼう しいたけ えのきたけ	でん粉		
		サバのゆずみそ煮	サバゆずみそ煮					油	
17	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		846 27.1
		カレーのうま煮	豚肉		にんじん インゲン	たまねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖		
		彩り野菜の卵焼き	彩り野菜のたまご焼き						
18	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		828 27.5
		中華スープ	つくね		にんじん にら	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	春雨		
		高野豆腐のそぼろあんかけ	凍り豆腐 豚肉		にんじん インゲン	たまねぎ しょうが	でん粉 上新粉 砂糖	油	
21	月	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		821 25.7
		鶏ごぼう汁	鶏肉 豆腐			ごぼう しいたけ こんにやく 深ねぎ	じゃがいも		
		かぼちゃひき肉フライ			かぼちゃひき肉フライ			油	
22	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		886 36.3
		五目豆	鶏肉 厚揚げ 揚げかまぼこ 大豆	昆布	にんじん インゲン	こんにやく しいたけ	じゃがいも 砂糖		
		イワシのトマト煮	イワシトマト煮		にんじん	ごぼう れんこん	砂糖	ごま ごま油	
23	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		930 31.0
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ セロリー	砂糖	生クリーム	
		鶏肉のワイン焼き	鶏もも肉 みそ	牛乳	トマト				
24	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		840 32.0
		じゃが団子汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう 深ねぎ しいたけ	じゃがもち		
		サケのバター焼き	サケ					バター 油	
		白菜のひじき和え		しそ味ひじき	にんじん	はくさい			

*加工食品に含まれるアレルギーは、別配付している加工食品の原材料表で確認をお願いします。

*都合により献立内容を変更することがあります。