



12月の給食献立表



(中学校)

日付 曜日	献立名	材 料					栄養価 エネルギー たんぱく質
		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	
		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	
1 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米	748
	春雨スープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ	春雨	26.7
	照り焼きチキン	照焼チキン					
	小松菜のソテー			こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	油	
4 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米	773
	肉みそおでん	豚肉 棒天 米みそ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	じゃがいも 砂糖	27.5
	卵焼き	卵焼き					
	白菜のしそ和え			にんじん しそ	はくさい きゅうり		
5 (火)	チキンカレー (麦)	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	米 麦 じゃがいも	830
	牛乳		牛乳				30
	キャベツとツナのソテー	ツナ			キャベツ もやし とうもろこし	油	
	りんご				りんご		
6 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米	807
	五目豆	豚肉 厚揚げ 揚げかまぼこ 大豆	昆布	にんじん さやいんげん	こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖	34
	鰯のかぼすレモン煮	鰯が スレモン煮					
	即席漬け			にんじん	はくさい きゅうり		
7 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米	820
	けんちんうどん	鶏肉 豆腐		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ	うどん じゃがいも	29.6
	いりごと野菜のかき揚げ		煮干し	さやいんげん	たまねぎ	小麦粉 油	
	高菜そぼろ	豚肉		高菜漬 にんじん		砂糖 油	
8 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米	811
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ			たまねぎ 根深ねぎ しょうが しいたけ	砂糖 でん粉 油 ごま油	33.9
	シュウマイ	焼売					
	中華和え			チンゲンサイ にんじん	もやし	砂糖 ごま ごま油	
11 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	873
	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	30.9
	オムレツ	オムレツ					
	まめ豆ソテー	ひよこ豆 白いんげん 赤いんげん ベーコン			とうもろこし 枝豆	バター	
12 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米	835
	豚肉と大根のべっこう煮	豚肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	だいこん	砂糖 油	36.1
	鰯の照り焼き	グリ			しょうが	砂糖 でん粉	
	もやしのごま酢和え				もやし キャベツ きゅうり	砂糖 ごま	
13 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米	817
	沢煮椀	豚肉		にんじん キヌサヤ	だいこん ごぼう しいたけ えのきたけ	でん粉	30.5
	高野豆腐のそぼろあんかけ	凍り豆腐 鶏肉		にんじん かついんげん	たまねぎ しょうが	砂糖 油	
	みかん				みかん		
14 (木)	キーマカレー (麦)	豚肉 大豆		にんじん 青ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが りんご	米 麦	805
	牛乳		牛乳				27.8
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー			
	1食マヨネーズ					マヨネーズ	
15 (金)	黒田五寸人参ごはん	鶏肉 油揚げ	ちりめん	黒田五寸人参		米 砂糖	747
	牛乳		牛乳				29.1
	具だくさんみそ汁	厚揚げ 麦みそ		にんじん こねぎ	ごぼう たまねぎ	じゃがいも	
	黒鯛ソテー	鯛コロッケ				油	
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	砂糖	
18 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米	802
	かきたま汁	卵 豆腐 はんぺん		こねぎ	たまねぎ えのきたけ	でん粉	32.4
	鶏肉とレバーの彩り	鶏肉 卵 赤みそ		青ピーマン パプリカ	しょうが たまねぎ	でん粉 砂糖 油 ごま	
	ごまみそがらめ						
19 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米	894
	豚汁	厚揚げ 豚肉 麦みそ		にんじん	こんにゃく ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも 砂糖	34.5
	鯖のソースかけ	さば			しょうが	砂糖	
	干大根の炒め物	揚げかまぼこ 大豆	ひじき	ほうれんそう	干大根	砂糖 ごま油 ごま油	
20 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米	849
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖 油	24.7
	かぼちゃひき肉フライ			かぼちゃひき肉フライ		油	
	ゆずの香和え			にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ゆず	砂糖 ごま	
21 (木)	バターライス 牛乳		牛乳			米	862
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリー	マヨネーズ じゃがいも	30.5
	鶏肉の香草焼き	鶏肉					
	ほうれん草のソテー			ほうれんそう	キャベツ ホールコーン	油	
	いちごプリン					いちごプリン	

※都合により献立を変更することがあります。

12月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、12月28日です。



給食準備の時は、衛生面に気を付けて、マスクを着用しましょう。