



12月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	献立名	カロリー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	おもな材料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海苔	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂
1(火)	わかめごはん 牛乳 魚肉ソーセージフライ もやしのキムチ和え 田舎汁	797 27.6 22.5	魚肉ソーセージ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にら にんじん こまつな	もやし かんぴょう ごぼう	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	サラダ油
2(水)	【おにぎりの日】おにぎりを持参してください 牛乳 えびシューマイ にらと春雨の炒めもの 味噌汁	435 25.3 23.1	エビ 味噌 たら 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが 大根	パン粉 かたくり粉 砂糖 小麦粉	サラダ油
3(木)	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 トマトミートオムレツ ゆで野菜 ごましょうゆドレッシング ミネストローネスープ オレンジゼリー	857 32.2 32.5	卵 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ セロリー キャベツ オレンジ	米粉パン ジャム じゃがいも マカロニ 砂糖	サラダ油
4(金)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ゆで野菜 和風ゆずドレッシング 味噌汁	767 31.3 22.0	鶏肉 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ かんぴょう	米	サラダ油
7(月)	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 もやしとにらのごま和え 豚汁	791 34.6 20.9	イワシ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にら にんじん 小松菜	しょうが もやし 大根 ごぼう	米 砂糖 里いも	ごま サラダ油
8(火)	コッペパン マーメレード 牛乳 かぼちゃのシチュー ゆで野菜 イタリアンドレッシング いちごゼリー	840 30.6 30.8	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし	パン ジャム 小麦粉 ゼリー	マーガリン サラダ油
9(水)	ごはん 牛乳 モロの和風マリネ おひたし のっぺい汁	762 33.4 17.4	モロ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ 大根 ねぎ ごぼう	米 かたくり粉 砂糖 里いも	サラダ油 ごま
10(木)	チキンカレー 牛乳 ゆで野菜 中華ドレッシング アセロラゼリー	902 25.4 26.6	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	米 じゃがいも ゼリー	サラダ油
11(金)	ごはん 牛乳 白身魚の味噌チーズ焼き ごま和え にら卵汁	743 36.2 18.6	メルルーサ 味噌 卵 豆腐	牛乳 粉チーズ	パセリ 小松菜 にんじん にら	キャベツ	米 砂糖	マヨネーズ ごま
14(月)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ごま酢和え 吉野汁	779 32.0 18.9	サバ 味噌 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 大根	米 里いも 砂糖 米粉 かたくり粉	ごま
15(火)	ごはん 牛乳 厚焼き卵 磯辺和え 凍り豆腐と野菜の炒め物	870 30.9 29.5	卵 凍り豆腐 豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	キャベツ にんにく たまねぎ 枝豆	米 砂糖 かたくり粉	ごま サラダ油
16(水)	コッペパン ラ・フランスジャム 牛乳 インディアンポテト キャベツのスープ ヨーグルト	851 32.9 32.1	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 ジャム かたくり粉 じゃがいも	サラダ油
17(木)	ごはん 牛乳 白身魚フライ ボイルキャベツ 麻婆豆腐	881 34.2 26.5	ホキ 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ にんにく しいたけ しょうが ねぎ たけのこ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 かたくり粉	サラダ油 ごま油
18(金)	二色丼 牛乳 かぶとじゃがいものあられ汁 みかん	840 30.2 23.5	卵 鶏肉	牛乳	かぶの葉 にんじん	しょうが かぶ しいたけ みかん	米 砂糖 じゃがいも かたくり粉	サラダ油
21(月)	【冬至の献立】 天井(いか・かぼちゃ) 牛乳 塩こんぶ和え 味噌汁 ゆずゼリー	853 26.4 26.3	イカ 油揚げ 味噌	牛乳 こんぶ	かぼちゃ にんじん	キャベツ 白菜 ねぎ 大根 ごぼう	米 小麦粉 かたくり粉 ゼリー	サラダ油
22(火)	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース ほうれん草とキャベツのソテー 洋風卵スープ	801 27.8 23.1	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー	米 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	マーガリン
23(水)	ごはん 牛乳 モロの竜田揚げ からし和え 豚肉とじゃがいもの煮つけ	863 31.7 22.1	モロ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが もやし 白菜 枝豆 たまねぎ	米 かたくり粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま
24(木)	【地産地消元気アップ 牛肉推進事業】 ハッシュドビーフ 牛乳 中華風サラダ りんご	894 30.6 27.3	牛肉	牛乳	トマト ほうれん草 にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ りんご	米 小麦粉	バター サラダ油 ごま ごま油
25(金)	コッペパン とちおとめジャム 牛乳 タンドリーチキン ゆで野菜 青じそドレッシング 野菜スープ 【選択給食】 チョコまたはいちごケーキ	767 31.9 27.4	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし	パン ジャム ケーキ	サラダ油

※12月の平均値・・・エネルギー 825kcal, たんぱく質 31.1g, 脂質 24.9g

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal, たんぱく質33.2g, 脂質23.1g

※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。



**2日(水)は
おにぎりを作って
持てきましょう!**

12月の行事予定

2日(水) おにぎりの日(家からおにぎり△を持参してください)

4日(金) 冒険活動教室(1年生給食なし)

24日(木) 地産地消元気アップ 牛肉推進事業(牛肉が無償提供されます)

