



12月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	こ ん だ て め い	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・ 海そう	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
2 (月)	揚げパン 牛乳 うずら卵と野菜のカレー煮 ゆで野菜 青じそドレッシング アセロラゼリー	879 29.4 29.8	うずら卵 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし アセロラ	パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油
3 (火)	【お弁当の日】 牛乳のみです。 	138 6.8 7.8	自分でお弁当を作りましょう！					
4 (水)	ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 イタリアンドレッシング りんご	884 23.3 24.3	豚肉	粉チーズ 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ じゃがいも	サラダ油
5 (木)	かき揚げどん 牛乳 おひたし 道産子汁	895 25.3 29.6	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 春菊 こまつな	たまねぎ ねぎ ごぼう にんにく キャベツ もやし	こめ 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 バター
6 (金)	ごはん 牛乳 凍り豆腐の揚げ煮 ナムル エビシューマイ	864 27.5 30.0	凍り豆腐 豚肉 エビ ホタテ タラ	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	こめ かたくり粉 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま油 ごま
9 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 白菜キムチ 納豆	866 29.1 31.9	豚肉 うずら卵 納豆	牛乳	にんじん にら	だいこん ねぎ しょうが はくさい	こめ 砂糖	サラダ油
10 (火)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜 たまねぎドレッシング ヨーグルト	865 36.1 28.2	牛肉 豚肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
11 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ しめじ和え けんちん汁	836 31.8 27.0	鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが しめじ ごぼう もやし だいこん	こめ かたくり粉 さといも	サラダ油 ごま
12 (木)	ピザトースト 牛乳 ゆで野菜 フレンチドレッシング カレースープ オレンジ	826 35.0 31.6	サラミソーセージ 豚肉 ベーコン	ピザチーズ 牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ オレンジ	食パン マカロニ じゃがいも	サラダ油
13 (金)	ごはん 牛乳 モロフライ ボイルキャベツ 切干大根の煮つけ	805 31.6 19.4	モロ たまご さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ 切干大根	こめ 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油
16 (月)	ごはん 牛乳 メンチカツ 磯辺和え 豚肉とじゃがいもの煮つけ	904 26.4 24.3	豚肉 鶏肉 大豆粉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ 砂糖 パン粉 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油
17 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら みそ汁	819 30.8 21.2	サバ みそ さつま揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ	こめ 砂糖 じゃがいも	サラダ油
18 (水)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ ごま和え トックスープ	806 27.3 19.5	豚肉 鶏肉 たまご	牛乳	にら にんじん	キャベツ ねぎ にんにく もやし	こめ 砂糖 小麦粉	ごま油 サラダ油 ごま
19 (木)	ロールパン ブルーベリージャム 牛乳 かぼちゃのシチュー ゆで野菜 たまねぎドレッシング りんごゼリー	818 26.4 26.2	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ 生クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ りんご	パン ジャム 小麦粉 砂糖	マーガリン サラダ油
20 (金)	二色どん 牛乳 みそけんちん汁	858 36.1 27.6	たまご 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう	こめ 砂糖 さといも	サラダ油
23 (月)	ごはん 牛乳 にらと春雨の炒め物 春巻 チンゲン菜と豆腐のスープ	815 25.0 26.9	たまご 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん 中国菜	しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ	こめ 小麦粉 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま油
24 (火)	米粉パン みかんジャム 牛乳 ハンバーグ ゆで野菜 中華ドレッシング ミネストローネスープ 【選択給食】 チョコ又はイチゴケーキ	831 31.7 31.6	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ セロリー	米粉パン ケーキ マカロニ かたくり粉 砂糖 ジャム じゃがいも	サラダ油
25 (水)	ひき肉と豆のカレー 牛乳 ゆで野菜 ゆずしょうゆドレッシング オレンジ	862 30.1 23.6	牛肉 豚肉 レンズ豆 いんげん豆	牛乳	トマト にんじん こまつな	にんにく オレンジ たまねぎ キャベツ もやし ゆず	こめ	サラダ油

※12月の平均値・・・カロリー 849kcal, たんぱく質 29.5g, 脂質 26.6g

※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34.2g, 脂質23.0g

※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。

12月の行事予定

26日(木)～ 冬休み
1月8日(水) 冬休み明け
給食があります。



12月の選択給食

24日(火) チョコレートケーキ
または
イチゴケーキ



3日は
お弁当の
日です。

