

12月給食献立予定表



一条中学校

19回 米飯(5回・市産小麦パン(4回))

日(曜)	栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	献立名	●○○ 主な食材料 ●○○					
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
			1群 魚・肉 卵・豆 大豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ類 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂類 種実類
1 (月)		麦入りごはん					米 大麦	
		牛乳		牛乳				
	797	白身魚のチーズフライ	メルルーサ	粉チーズ			小麦粉 パン粉	サラダ油
	34.4 20.7 2.5	さっぱりあえ にらたま汁		のり	ほうれんそう にら にんじん	キャベツ だいこん		
2 (火)		麦入りごはん					米 大麦	
		牛乳		牛乳				
	778	肉だんご	鶏肉 大豆 豚肉			たまねぎ にんにく しょうが	片栗粉 砂糖	サラダ油
	28.0 21.5 2.1	ごまあえ 豚肉とだいこんとねぎの煮物		宮子ランチ	こまつな にんじん にんじん	キャベツ だいこん ねぎ しょうが にんにく	砂糖 ざらめ	すりごま サラダ油 ごま油
3 (水)		麦入りごはん					米 大麦	
		牛乳		牛乳				
	798	ちくわの二色あげ	ちくわ 鶏卵	青のり			小麦粉	サラダ油
	29.6 20.7 2.5	大根おろし 豚汁 りんご	豚肉 みそ		にんじん チンゲン菜	だいこん ねぎ りんご	さといも	
4 (木)		黒パン(チーズクリーム)		チーズ			小麦粉 黒砂糖	
		牛乳		牛乳				
	807	ブロッコリーのフレンチサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング
	32.8 24.9 3.1	煮こみうどん	鶏肉 鶏卵 かまぼこ ぶ		ほうれんそう	ねぎ	うどん	
5 (金)		麦入りごはん					米 大麦	
		チキンカレー	鶏肉		にんじん 枝豆	たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉	サラダ油
	869	牛乳		牛乳				
	29.9 23.0 2.4	ゆで野菜(フレンチドレッシング) ヨーグルト			にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン ヨーグルト		ドレッシング
8 (月)		麦入りごはん					米 大麦	
		牛乳		牛乳				
	873	チキンチキンごぼう	鶏肉		枝豆	ごぼう	片栗粉 砂糖	サラダ油
	31.6 27.7 2.5	たくわんあえ 大平	鶏肉 生あげ 高野豆腐 油あげ		ほうれんそう にんじん	もやし たくあん れんこん しいたけ ごぼう	砂糖 さといも 砂糖	ごま サラダ油
9 (火)		たき込みごはん	鶏肉		にんじん	ごぼう	米 大麦 砂糖	サラダ油
		牛乳		牛乳				
	790	チーズ入り卵焼き	鶏卵	チーズ				
	28.1 20.8 2.9	れんこんともやしのごまあえ みそ汁 はちみつレモンゼリー	とうふ みそ	わかめ	にんじん	れんこん もやし コーン ねぎ レモン	砂糖 じゃがいも はちみつ	すりごま
10 (水)		麦入りごはん					米 大麦	
		牛乳		牛乳				
	775	モロの和風マリネ	モロ			たまねぎ	片栗粉 砂糖	サラダ油
	30.6 21.1 2.5	ゆで野菜(和風ドレッシング) かんぴょうの卵とじみそ汁			にんじん こまつな	切干大根 キャベツ もやし かんぴょう ねぎ		ドレッシング
11 (木)		フレンチトースト	鶏卵	牛乳			パン 砂糖	
		牛乳		牛乳				
	788	ミートボールと野菜のカレー煮	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん 枝豆	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油
	29.6 23.9 2.6	ゆで野菜(イタリアンドレッシング)			ほうれんそう にんじん	キャベツ		ドレッシング
12 (金)		麦入りごはん					米 大麦	
		牛乳		牛乳				
	799	厚焼き卵	鶏卵					
	32.6 23.4 2.4	磯辺あえ 凍り豆腐と野菜のいためもの		のり	ほうれんそう にんじん 枝豆	もやし たまねぎ キャベツ にんにく しいたけ	砂糖	サラダ油

15 (月)	麦入りごはん	おばなし給食 「かきあげ」の おぼろ汁を お楽しみください				米 大麦		
	牛乳			牛乳				
	843 さばのみそ煮		さば みそ				砂糖	
	27.3 きゅうりとわかめの酢の物			わかめ		きゅうり もやし	砂糖	
25.0 肉じゃが		牛肉	にんじん さやえんどう		たまねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	
2.3								
16 (火)	麦入りごはん					米 大麦		
	牛乳		牛乳					
	852 ぎょうぎ	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉	サラダ油	
	29.9 ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし		ごま ごま油	
27.6 麻婆豆腐	とうふ 豚肉		にんじん	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが		サラダ油		
2.4								
17 (水)	麦入りごはん					米 大麦		
	牛乳		牛乳					
	761 鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく			
	30.7 ゆで野菜(ゆずかつおドレッシング)			にんじん こまつな	キャベツ		ドレッシング	
21.0 みそけんちん汁	とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう		さといも	サラダ油	
2.2								
18 (木)	パン(りんごジャム)				りんご	パン ジャム		
	牛乳		牛乳					
	822 あげじゃがいものカレーいため	豚肉	にんじん 枝豆		たまねぎ	じゃがいも 片栗粉	サラダ油	
	32.1 キャベツのスープ	ハム		こまつな	キャベツ たまねぎ			
26.4								
2.5								
19 (金)	わかめごはん	生徒作成献立		わかめ			米 大麦	
	牛乳			牛乳				
	778 煮込みハンバーグ		鶏肉 豚肉 大豆 みそ		トマト	たまねぎ にんにく		オリーブオイル
	27.8 野菜サラダ				にんじん ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング
19.8 じゃがいものみそ汁	油あげ みそ		こまつな			じゃがいも		
3.0								
22 (月)	麦入りごはん	《行事食》 冬至献立					米 大麦	
	天井(いか・かぼちゃ)		いか		かぼちゃ		小麦粉	サラダ油
	834 牛乳			牛乳				
	29.2 塩こんぶあえ			こんぶ		キャベツ はくさい		
26.9 豆乳入りみそ汁	油あげ 豆乳 みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう				
2.5								
23 (火)	麦入りごはん					米 大麦		
	牛乳		牛乳					
	800 いわしのおかか煮	いわし かつおぶし				砂糖		
	32.8 にらのごまあえ			にら にんじん		砂糖	ごま	
24.1 豚汁	豚肉 とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう		さといも	サラダ油	
2.3								
24 (水)	麦入りごはん					米 大麦		
	牛乳		牛乳					
	799 ささみカツ	鶏肉				じゃがいも 米粉	サラダ油	
	31.0 からしあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	はるきめ	ごま	
21.7 どさんこ汁	豚肉	わかめ	にんじん	もやし コーン ねぎ にんにく	じゃがいも	バター		
2.8								
25 (木)	パン	《行事食》 クリスマス 献立 セレクト 給食					パン	
	牛乳			牛乳				
	813 オムレツ		鶏卵					
	28.2 ゆで野菜(たまねぎドレッシング)				ブロッコリー にんじん	キャベツ ロマネスコ たまねぎ ねぎ		ドレッシング
34.5 ミネストローネ	ウインナー 大豆		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく		じゃがいも バスタ		
2.9	セレクトデザート:◆ボンデーナッツ・◇いちごプリン・◆いちごゼリー	◆鶏卵 ◇大豆			◇いちご ◆克蘭ベリー	◆小麦粉 砂糖		
中学生1食分の目安量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(エネルギー比%)	食塩(g)	※ 都合により献立を変更することがあります			
	830	27~41.5	25~30	2.5未満				
今月の平均	809	30.3	26.8	2.5				

給食の時間の前にはしっかり手洗い、ハンカチで手をふきましょう。給食は、自分の机に清潔な『ランチョンマット』をひいて、その上に置きます。
給食用のランチョンマット(大判ハンカチバンダナ)・手ふく用のハンカチを忘れずに!!

