



# 12月給食献立予定表



給食回数 18回 城山中学校

日付	主食	飲み物・主菜・副菜	主 な 材 料						1人1食あたりの エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油類	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (月)	ジャン バラヤ	牛乳 タンドライーチキン ポテトスープ	鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん 小松菜	にんにく セロリー たまねぎ しょうが コーン	米 麦 じゃがいも	サラダ油	770 36.3 21.6 3.3
2 (火)	コッパ パン	牛乳 ブルーベリージャム 白身魚のチーズ焼き 大根のペペロンチーノ風サラダ コーンチャウダー	タラ ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん 大根葉 パセリ	レモン だいこん にんにく たまねぎ コーン	パン ブルーベリージャム じゃがいも	マーガリン サラダ油 米粉	807 35.7 26.3 3.7
3 (水)	地域学校園統一 お弁当の日 ・お弁当、おはしを忘れずに！ ・水筒（水やお茶）も持参してください								
4 (木)	麦入り ごはん	牛乳 揚げぎょうざ ナムル 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 にんじん にら	もやし にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ねぎ 干ししいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	879 31.4 28.2 2.2
5 (金)	麦入り ごはん	牛乳 豚肉と大根の煮物 納豆 おひたし	豚肉 納豆	牛乳	にんじん 小松菜	大根 グリンピース ねぎ しょうが キャベツ	米 麦 砂糖 こんにゃく	サラダ油 ごま	809 31.5 21.4 1.9
8 (月)	麦入り ごはん	牛乳 セルフ二色丼 かぶとじゃがいものあられ汁	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん かぶ葉 小松菜	グリンピース しょうが かぶ しいたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉	サラダ油	811 33 21.3 2.4
9 (火)	麦入り ごはん	牛乳 焼き魚（さばの文化干し） もやしとにらのごまあえ 豚汁	さば 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にら にんじん 小松菜	もやし だいこん ごぼう	米 麦 砂糖 さといも こんにゃく	ごま サラダ油	847 40.2 25.2 2.7
10 (水)	キャラメル 揚げパン	牛乳 ミートボールと野菜のカレー煮 フレンチサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆 キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油	782 25.6 26.6 2.6
11 (木)	さつまいも ごはん	牛乳 鶏肉の香味焼き おひたし 生揚げの味噌汁 ごま塩	鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	米 麦 さつまいも	ごま	800 34.9 25.8 2.5
12 (金)	麦入り ごはん	牛乳 ひき肉と野菜のあんかけ丼 豆腐の中華スープ ミニフィッシュ	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ かつお節	にんじん	しょうが ねぎ もやし たまねぎ えのきたけ	米 麦 片栗粉	ごま油	774 34.8 18.4 2.8
15 (月)	麦入り ごはん	牛乳 モロの和風マリネ 切干大根の和風サラダ のっぺい汁	モロ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 切干大根 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 米粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく さといも	サラダ油	862 35.4 23.1 2.5
16 (火)	麦入り ごはん	牛乳 チキンカレー フレンチサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ コーン グリンピース にんにく キャベツ もやし	米 麦 じゃがいも	サラダ油	912 25.9 26.3 2.6
17 (水)	シェル パン	牛乳 セルフチーズサンド オムレツ ゆで野菜のイタリアンレタス あえ ミネストローネスープ	卵 ウインナー 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコ	たまねぎ セロリー キャベツ コーン	パン じゃがいも マカロニ	サラダ油	825 31.1 31.7 3.5
18 (木)	麦入り ごはん	牛乳 焼きとり風あえもの 味噌汁 味付けのり	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ のり	にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油	832 38.2 18.3 2.9
19 (金)	コッパ パン	牛乳 いちごジャム シェパードパイ スコッチブロス	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん かぶ葉	たまねぎ セロリ キャベツ かぶ	パン いちごジャム じゃがいも 麦	マーガリン サラダ油	816 31.9 26.4 3.1
22 (月)	麦入り ごはん	牛乳 かき揚げ天丼 塩昆布あえ かぼちゃ入りまろやか味噌汁	えび いか 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 昆布	にんじん かぼちゃ	キャベツ 白菜 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 こんにゃく	サラダ油	875 25.6 29.3 2.2
23 (火)	コーン ピラフ	牛乳 ハンバーグ（ケチャップソース） ほうれん草ときのこのソテー 星☆パスタ入りカレースープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ	コーン 枝豆 しめじ たもぎたけ たまねぎ	米 麦 砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油 マーガリン	857 32.1 31.1 3.5
24 (水)	パスタ	牛乳 鶏肉と白いんげん豆のパスタ 野菜とウインナーのスープ煮 手作りアップルパイ	鶏肉 白いんげん豆 ウインナー	牛乳	トマト パセリ にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ りんご レモン	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	サラダ油 マーガリン	759 23.4 39.8 2.7
25 (木)	麦入り ごはん	牛乳 白身魚フライ さっぱりあえ にらたま汁	タラ 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にら にんじん	キャベツ 大根	米 麦 小麦粉 パン粉	サラダ油	843 38.4 22.2 2.8

★精白米・パンの小麦粉は宇都宮産、牛乳は栃木県産です。  
※都合により、献立を変更することがあります。



12/3(水)は、地域学校園統一のお  
弁当の日です。  
お弁当を作って忘れずに持てきま  
しょう。

中学生の学校給食摂取基準	今月平均
エネルギー(kcal)	830 825
たんぱく質(g)	27.5~41.5 32.5
脂質(g)	18.5~27.7 25.7
塩分(g)	2.5 2.7



- 11日(木)・・・さつまいもご飯 1年生が食農体験学習で収穫した「さつまいも」をいただきました！11月末の給食でシチューにして出しましたが、まだあるので、今度はさつまいもご飯にします。ぜひ食べてくださいね。
- 18日(木)・・・宮っ子ランチ(ねぎ) ねぎの一般的な旬は11月～3月です。ねぎをおいしく食べられる献立です。
- 19日(金)・・・お話給食 「ハリーポッター」をもとにしたイギリス料理の献立です。お楽しみに！
- 22日(月)・・・冬至給食 今年の冬至は22日です。かぼちゃを入れた献立を味わってください。