

12月給食献立予定表

若松原中学校

寒さに負けない
食事をしよう！



日(曜)	献立名		主 な 材 料						栄養価	
			主に体の組織になる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーのもとになる食品群		エネルギー(kcal)	脂 質(g)
			1 群 魚・肉・卵・豆・大豆製品	2 群 牛乳・乳製品・乳・油	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・果物	5 群 米・パン・めん・砂糖	6 群 油脂		
主 食	飲 物	主 菜 ・ 副 菜	1 群 魚・肉・卵・豆・大豆製品	2 群 牛乳・乳製品・乳・油	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・果物	5 群 米・パン・めん・砂糖	6 群 油脂	たんぱく質 (g)	食塩相当量(g)
1 (火)	 麦入りご飯	牛乳 モロの和風マリネ おひたし のっぺい汁	モロ 鶏肉	牛乳	ごまつな にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん ごぼう	米 麦 片栗粉 里芋	サラダ油 ごま 砂糖	786 37.2	16.5 2.2
2 (水)	 かぼちゃパン	牛乳 かぼちゃコロッケ きのこのシチュー ぶどうゼリー  おはなし給食 いわむらかずお 作 「14ひきのかぼちゃ」 「14ひきのあさごはん」から	鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ ぶどう	パン じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン	879 27.1	39.7 2.6
3 (木)	 五穀ご飯	牛乳 チキンカレー ゆで野菜サラダ(コルスロドレッシング) ミニフィッシュ	鶏肉	チーズ 牛乳 小魚	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ	米 麦 きび あわ アマノガ じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	843 30.8	18.9 2.6
4 (金)	 麦入りご飯	牛乳 カラフトししゃもフライ ポイルキャベツ(ソース) 田舎汁 わかめふりかけ	カラフトししゃも 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 わかめ	キャベツ かんぴょう ごぼう	米 麦 じゃがいも	サラダ油 ごま	831 32.3	23.8 2.0
7 (月)	 麦入りご飯	牛乳 鶏肉の香味焼き ゆで野菜サラダ(玉ねぎドレッシング) みそ汁	鶏肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	キャベツ かんぴょう しょうが にんにく たまねぎ	米 麦	ドレッシング	810 32.0	25.0 2.3
8 (火)	 麦入りご飯	牛乳 セルフ和牛丼 コロッケ おひたし	牛肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	853 28.0	26.5 2.3
9 (水)	 フレンチトースト	牛乳 ミートボールと野菜のカレー煮 ゆで野菜サラダ(棒棒鶏ドレッシング)	鶏卵 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	バター ごま サラダ油 ドレッシング	828 31.7	22.0 3.2
10 (木)	 麦入りご飯	牛乳 えびしゅうまい にらと春雨のいためもの みそ汁	えび たら 鶏卵 豚肉 油揚げ	牛乳	にら にんじん	かぶ だいこん しょうが しいたけ	米 麦 春雨 砂糖	サラダ油	827 31.6	24.0 2.7
11 (金)	 麦入りご飯	牛乳 さばの香辛焼き ごま酢あえ 吉野汁	さば 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ にんにく だいこん	米 麦 片栗粉 里芋 砂糖	ごま油 ごま	820 35.9	23.6 2.6
14 (月)	 麦入りご飯	牛乳 きびなごフライ こんにやくサラダ(ゆず醤油ドレッシング) 麻婆豆腐	きびなご 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ 海藻	にんじん にら	キャベツ たけのこ にんにく たまねぎ ゆず しいたけ	米 麦 片栗粉 ざらめ糖	ドレッシング サラダ油 ごま油	881 30.8	28.3 2.5
15 (火)	 麦入りご飯	牛乳 いわしのおかか煮 もやしとにらのごまあえ 豚汁	いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん 小松菜	もやし だいこん ごぼう	米 麦 里芋 砂糖	ごま サラダ油	816 32.9	24.7 2.3
16 (水)	 パン りんごジャム	牛乳 インディアンポテト キャベツのスープ アセロラゼリー	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ アセロラ	パン 片栗粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油	828 31.7	23.3 2.7
17 (木)	 麦入りご飯	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 洋風卵スープ	鶏肉 豚肉 大豆 鶏卵 ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ セロリ しめじ エリンギ	米 麦 じゃがいも 片栗粉 砂糖	サラダ油	839 31.4	23.8 2.4
18 (金)	 米粉パン ブルーベリージャム	牛乳 オムレツ ミネストローネスープ ゆで野菜サラダ(和風ドレッシング) オレンジ	鶏卵 大豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ キャベツ ブルーベリー オレンジ	米粉パン じゃがいも マカロニ 砂糖	ドレッシング	807 32.6	28.5 2.9
21 (月)	 麦入りご飯	牛乳 ますの塩こうじ焼き からしあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	ます 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	もやし はくさい たまねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油	823 32.1	18.6 2.1
22 (火)	 麦入りご飯	牛乳 セルフ天丼 塩こんぶあえ まろやかみそ汁 チーズ 	いか 油揚げ みそ 豆乳	牛乳 こんぶ チーズ	かぼちゃ にんじん	キャベツ はくさい だいこん ねぎ ごぼう	米 麦	サラダ油	894 28.4	28.4 3.0
23 (水)	 アップルパン	牛乳 タンドリーチキン ミニサラダ 野菜スープ  セレクトデザート チョコケーキ or いちごケーキ or ゼリー	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん 小松菜	カリフラワー キャベツ もやし しょうが たまねぎ りんご	パン ケ-キ or ゼリー	ノイグマデザート 32.3+デザート	764+デザート 32.3+デザート	24.9+デザート 3.0+デザート
24 (木)	 麦入りご飯	牛乳 白身魚のチーズ*焼き ごまあえ にらたま汁	メルルーサ 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん にら	キャベツ パセリ レモン	米 麦 砂糖	ノイグマデザート ごま	779 37.4	21.5 2.7
25 (金)	 麦入りご飯	牛乳 厚焼卵 磯辺あえ 凍り豆腐と野菜のいためもの	鶏卵 凍り豆腐 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草	キャベツ にんにく たまねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油	827 32.8	24.4 2.3
※価格変動等により 多少献立変更があるかもしれません			中学生一人一回当たりの学校給食摂取基準		830kcal	摂取エネルギー全体の20~30%	今月の平均		832	24.6
※状況により ゆで野菜をいため物などに変更することがあります					2.5g未満	摂取エネルギー全体の13~20%			32.3	2.5