



令和3年12月
献立予定表



都合により、献立を変更することがあります。

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類	脂質 g	塩分 g
1(水)	怪盗ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	831	32.1
	牛乳		牛乳						
	底なしイ〜カ焼きそば	いか 豚肉 なた	青のり	にんじん	キャベツ もやし	中華そば	油	28.5	4.0
	肉しゅうまい	豚肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖			
	ナムル			小松菜	キャベツ もやし				
おもてナシゼリー				ラフランス	砂糖				
2(木)	麦入りごはん					米 麦		852	34.7
	牛乳		牛乳						
	みなみかますの西京焼き	ミナミカマス 味噌						20.4	2.2
	からしあえ			にんじん ほうれん草	白菜		ごま		
肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖	油			
3(金)	麦入りごはん					米 麦		822	32.7
	セルフ二色丼	鶏肉 卵			しょうが 枝豆	砂糖	油		
	牛乳		牛乳					26.8	2.3
	白菜スープ	豚肉		こまつな にんじん	白菜	春雨	油		
6(月)	麦入りごはん					米 麦		845	38.8
	牛乳		牛乳						
	チキンカツ	鶏肉 卵	チーズ			小麦粉 パン粉	油	23.3	2.0
	おひたし			にんじん 小松菜	キャベツ				
	ひじきと大豆の炒り煮	大豆 油揚げ さつま揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	油		
7(火)	麦入りごはん					米 麦		812	25.1
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト パセリ	たまねぎ エリンギ		油 ルウ		
	牛乳		牛乳					23.2	2.6
	ゆで野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン				
	野菜イタリアンドレッシング						ドレッシング		
アセロラゼリー				アセロラ	砂糖				
8(水)	キャラメル揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 シメツク 砂糖	油	820	29.5
	牛乳		牛乳						
	スペイン風オムレツ	卵 ベーコン	牛乳	玉ねぎ		じゃがいも 砂糖	油	34.0	3.8
	春雨サラダ			小松菜	キャベツ もやし	春雨			
野菜とベーコンのスープ煮	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも				
9(木)	麦入りごはん					米 麦		780	32.7
	牛乳		牛乳						
	豚キムチ炒め	豚肉		にら にんじん	キャベツ しいたけ		油	25.1	2.8
	韓国風みそ汁	味噌 豚肉 豆腐		にんじん	にんにく もやし ねぎ		ごま 油		
10(金)	麦入りごはん					米 麦		817	34.2
	牛乳		牛乳						
	モロの和風マリネ	モロ			玉ねぎ	片栗粉 砂糖	油	22.8	2.3
	磯辺あえ		のり	にんじん 小松菜	白菜				
豚肉と切干大根の炒め煮	豚肉		にんじん さやいんげん	切干大根 にんにく	砂糖	油			
13(月)	麦入りごはん					米 麦		799	36.0
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖	油	22.8	2.8
	小松菜ともやしのソテー	ハム		小松菜	もやし にんにく		油		
みそ汁	味噌		にら	たまねぎ かんぴょう	じゃがいも				
14(火)	麦入りごはん					米 麦		805	31.8
	牛乳		牛乳						
	厚焼卵	卵				砂糖 水あめ		24.4	2.3
	ゆで野菜にんにく醤油和え			にんじん 小松菜	キャベツ にんにく		油		
豚肉と大根の煮物	豚肉		にんじん	大根 しょうが 枝豆	砂糖	油			



陽西中学校

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		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 油脂類		
15(水)	朝焼きコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		807	29.3
	チルドチョコ	大豆	乳			砂糖			
	牛乳		牛乳					30.3	4.4
	けんちんうどん	豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	うどん 里芋	油		
	あじフライ	アジ				小麦粉	油		
浅漬け			にんじん	白菜 きゅうり					
16(木)	麦入りごはん					米 麦		853	26.2
	チキンカレー	鶏肉	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ 油		
	牛乳		牛乳					23.7	3.0
	こんにゃくサラダ		海そう		きゅうり キャベツ コーン		ドレッシング		
	青じそドレッシング						ドレッシング		
ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖				
17(金)	麦入りごはん					米 麦		803	30.6
	牛乳		牛乳						
	うま塩ねぎまんじゅう	豚肉		にら	ねぎ キャベツ しょうが にんにく	小麦粉	油	24.5	1.8
	切干大根のナムル			こまつな にんじん	切干大根		ごま ドレッシング		
生揚げの辛味炒め	生揚げ 豚肉		にんじん 小ねぎ	えのき しょうが	砂糖 でんぷん	油			
20(月)	麦入りごはん					米 麦		789	35.3
	牛乳		牛乳						
	豚肉のバーベキューソース	豚肉			りんご レモン ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	25.4	3.0
	さっぱりあえ		のり	小松菜	キャベツ				
豆腐の中華スープ	豆腐 卵	わかめ		ねぎ	でんぷん	油			
21(火)	フレンチトースト	卵	牛乳			小麦粉 砂糖		780	31.8
	牛乳		牛乳						
	ミートボールと野菜のカレー煮	鶏肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖	油	21.7	3.4
	ゆで野菜サラダ			小松菜	キャベツ もやし		ドレッシング		
	パンパンジードレッシング						ドレッシング		
みかん				みかん					
22(水)	麦入りごはん					米・麦		840	24.2
	セルフ天丼 (いか・かぼちゃ)	いか		かぼちゃ		小麦粉	油		
	牛乳		牛乳					26.4	3.1
	塩こんぶ和え		昆布	にんじん	白菜 もやし				
まるやかみそ汁	豆乳 味噌 油揚げ		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう					
23(木)	麦入りごはん					米 麦		771	36.6
	牛乳		牛乳						
	白身魚の味噌チーズ焼き	ホキ 味噌	チーズ	パセリ	レモン		マヨネーズ	22.2	3.5
	ごま和え			にんじん 小松菜	キャベツ	砂糖	ごま		
にら卵汁	卵 とうふ		にら	玉ねぎ					
24(金)	米粉パン		脱脂粉乳			米粉 砂糖		810	39.1
	りんごジャム				りんご	砂糖			
	牛乳		牛乳					31.2	3.0
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが				
	ゆで野菜サラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング		
	香味塩ドレッシング						ドレッシング		
野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ					
クリスマスデザート (セレクト)	【チョコケーキ or いちごケーキ or カップデザート or ココアムース】から選んだもの							平均値	

今月のミネラル平均 カルシウム:400mg 鉄分:4.0mg

基準値 830 269~415
18.4~27.6 2.5

🍊 読書週間に合わせて、1日(水)は「おはなし給食」です!~「ふしき駄菓子屋 銭天堂」より
 🍊 22日(水)は「冬至」です。「冬至」に合わせた献立は、「いかとかぼちゃの天丼」です。