



中学校

12 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			エネルギー	たんぱく質	脂質				
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	kcal	%	%				
1	月	ご飯		揚げ豆腐の肉味噌かけ じゃこ入りピーンズサラ のっぺい汁	牛乳 豆腐 鶏肉 味噌 ちりめんじゃこ ひよこまめ だし削り節 油揚げ	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 里芋	生姜 にら キャベツ きゅうり 枝豆 人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	920	14.0	28.7				
2	火	アップル トースト		ポルシチ風 ツナ入り茹で野菜	牛乳 豚肉 生クリーム まぐろ わかめ	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも	りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー トマトピューレ グリンピー ス レモン もやし 小松菜	723	14.1	34.0				
3	水	ご飯		魚の黄金焼き 白菜の甘酢漬け 田舎汁	牛乳 さば だし削り節 味噌	米 マヨネーズ 砂糖 里芋 こんにゃく	生姜 白菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	750	13.7	25.2				
4	木	チャンポン		大豆もやしナムル キムチチヂミ 花みかん	豚肉 いか なんと うずら卵 牛 乳 卵	中華めん 油 ごま油 砂糖 小 麦粉	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし ねぎ にら 大豆もやし ほうれん草 キムチ みかん	708	15.6	28.2				
5	金	菜飯		ひじき入り卵焼き 人参サラダ みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 まぐろ だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 ごま 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	大根葉 玉ねぎ 人参 キャベツ らっきょう ごぼう 大根 ねぎ	786	14.4	28.7				
8	月	麦ご飯		鰯のしゅうまい 海藻入りサラダ 豆腐と青菜のスープ	牛乳 鶏肉 いわしすり身 海藻サラダ だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ だし昆布	米 大麦 しゅうまいの皮 片栗粉 油 ごま油 砂糖	生姜 椎茸 筍 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ねぎ 小松菜	754	14.5	21.1				
9	火	ご飯		若鶏とこんにゃくの味噌 煮 磯香和え りんご	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 だし削り節 味噌 しらす干し の り	米 油 こんにゃく 砂糖	生姜 ごぼう 人参 大根 ねぎ 椎茸 グリンピース 小松菜 もやし りんご	762	15.5	25.2				
10	水	発芽玄米ご 飯		魚の照り焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁	牛乳 ぶり さつま揚げ だし削り節 豆腐 味噌	米 砂糖 油	生姜 切り干し大根 椎茸 人参 さやいんげん 玉ねぎ 白 菜	753	16.1	24.7				
11	木	トマトクリーム スパゲッ ティ		チキンサラダ さつま芋グラッセ	牛乳 生クリーム 鶏肉 海老	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 砂糖 さつまいも	セロリー 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 きゅうり	784	13.8	29.0				
12	金	昆布ご飯		小魚のガーリック揚げ 蓮根サラダ 豚汁	だし削り節 鶏肉 昆布 油揚げ 牛乳 わかさぎ わかめ 味噌 豚肉 だし昆布 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	人参 生姜 にんにく 蓮根 ごぼう きゅうり 大根 玉ねぎ	774	13.9	29.9				
15	月	ごまご飯		八宝菜 春雨サラダ 花みかん	牛乳 豚肉 うずら卵 海老 いか ハム	米 大麦 ごま 油 片栗粉 ごま油 はるさめ 砂糖	筍 人参 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ さやえんどう 大豆もやし きゅうり みかん	731	13.8	21.5				
16	火	ナン		ひよこ豆入りドライカレー 花野菜のサラダ じゃが芋とコーンバター	牛乳 豚挽き肉 ひよこまめ 花野菜のサラダ	パン 油 小麦粉 砂糖 バター じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン トマトピューレ カリフラワー ブロッコリー コーン	744	15.1	31.1				
17	水	ご飯		魚の竜田揚げ かぶの柚子風味 具だくさん味噌汁	牛乳 鮭 だし煮干 油揚げ 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃ がいも	かぶ かぶ ゆず 人参 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草	763	15.2	23.5				
18	木	じゃこ入り ご飯		豆腐ハンバーグ もやしとコーンのおかか かけ 野菜スープ	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 味噌 だし削り節 かつお節 ベーコン	米 大麦 ごま 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ねぎ 生姜 大根 もやし きゅうり コーン缶 玉ねぎ 人参 小松菜	743	15.3	24.1				
19	金	ターメリック ライス		豚肉のアップルソース焼 き ポテトサラダ 卵スープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 大麦 バター 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ 片栗粉	りんご 人参 きゅうり ねぎ 小松菜	790	13.4	28.4				
22	月	根菜うどん		大豆の磯煮 冬至餅	豚肉 油揚げ だし削り節 牛乳 大豆 竹輪 ひじき きな粉	うどん ごま油 里芋 油 砂糖 白玉粉	人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 椎茸 さやえんどう かぼちゃ	767	13.2	20.8				
23	火	押し麦ご飯		ツナニラ玉 ラーバーツァイ 中華スープ	牛乳 まぐろ 卵 だし削り節 豆 腐	米 大麦 油 ごま油 砂糖 片栗粉	ねぎ 椎茸 にら 白菜 人参 生姜 えのきたけ きくらげ	745	14.8	28.6				
24	水	ご飯		いかのバター焼き 野菜の味噌ドレッシング かけ すいとん	牛乳 いか 味噌 鶏肉 油揚げ だし削り節 卵	米 バター 油 砂糖 ごま油 小 麦粉	生姜 キャベツ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ 小松菜	748	13.3	20.2				
25	木	キャロットラ イス		フライドチキン 野菜いろいろピクルス コンカッセスープ チョコプリン	牛乳 鶏肉 ベーコン アガー	米 大麦 バター 片栗粉 油 砂糖 チョコレート	人参 生姜 ピーマン きゅうり セロリー 大根 とうがらし 玉ねぎ キャベツ	844	12.8	31.0				
		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当 量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量		768	14.3	26.5	380	118	3.1	3.6	303	0.44	0.6	35	2.6	7.6