

平成23年度12月の献立(中学校)



牛乳は毎日つきます。

09

10

はセレクトです。



NO	献立		3つの食品分類			kcal
			血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
01	スパゲティ	ミートソース ゆで野菜 和風ごましょうゆドレッシング フルーツゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 粉チーズ	スパゲティ 小麦粉 油 砂糖 マーガリン	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース ほうれん草 キャベツ みかん パイン	786
02	パン りんごジャム	ビーフシチュー ゆで野菜 青じそドレッシング コーヒゼリー	牛乳 牛肉 生クリーム	パン 小麦粉 油 じゃがいも ざらめ糖 砂糖	玉ねぎ にんじん パセリ セロリー キャベツ ブロッコリー	857
03	パン レーズンクリーム	白身魚の木の实がらめ 粉ふき芋のり風味 野菜スープ みかん	牛乳 ホキ ベーコン 青のり	パン でん粉 油 じゃがいも 砂糖 白ごま くるみ	しょうが パセリ 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜 みかん	866
04	揚げパン	うずら卵と野菜のカレー煮 ゆで野菜 和風ゆずしょうゆドレッシング オレンジ	牛乳 うずら卵 ベーコン 豚肉 わかめ ココア	パン 油 砂糖 グラニュー 糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ オレンジ	864
05	パン はちみつ &マーガリン	鶏肉と野菜のケチャップ和え ポテトスープ スイーティ	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン でん粉 油 砂糖 じゃがいも	ピーマン レモン 玉ねぎ にんじん パセリ 小松菜 スイーティ	833
06	パン ブルーベリージャム	かぼちゃのシチュー ゆで野菜 野菜入り和風ドレッシング オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	パン 小麦粉 マーガリン 油 砂糖	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ パセリ ほうれん草 キャベツ みかん	875
07	米粉パン(減量) ピーナツバター	チャンポン レンコンサラダ ブラマンジェ	牛乳 豚肉 紫いか	米粉パン 中華麺 でん粉 油 コーンスターチ 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ れんこん	896
08	アーモンドトースト	ポークポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト	パン アーモンド マーガリン グラニュー糖 じゃが芋 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ ー いんげん みかん パイン もも	875
09	ミルクパン(減量)	タンドリーチキン ゆで野菜 フレンチドレッシング コーンクリームスープ チョコレートケーキ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 生クリーム	ミルクパン 小麦粉 マーガリン	にんにく しょうが ブロッコリー 赤ピーマン 玉ねぎ パセリ	870
10	ミルクパン(減量)	タンドリーチキン ゆで野菜 フレンチドレッシング コーンクリームスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 生クリーム	ミルクパン 小麦粉 マーガリン	にんにく しょうが ブロッコリー 赤ピーマン 玉ねぎ パセリ	853
11	麦入りごはん	さけの風味揚げ ゆで野菜 香りごまドレッシング 大根とこんにゃくの炒め煮	牛乳 さけ 鶏肉	米 麦 でん粉 油 白ごま こんにゃく 砂糖	しょうが にんじん ねぎ キャベツ 小松菜 大根 さやえんどう	855
12	麦入りごはん	白身魚のピリ辛焼き ほうれん草とベーコンの ソテー みそ汁 ふりかけ	牛乳 メルルーサ 油揚げ ベーコン わかめ 味噌 花かつお ふりかけ	米 麦 砂糖 白ごま マーガリン じゃが芋	しょうが にんにく りんご 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	853
13	麦入りごはん	とんかつ ボイルキャベツ けんちん汁 グレープフルーツ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 花かつお	米 麦 小麦粉 こんにゃく パン粉 里芋 油	キャベツ にんじん ごぼう 小松菜 大根 グレープフルーツ	913
14	麦入りごはん	鶏肉のごまみそ焼き おひたし のっぺい汁 スイーティ	牛乳 鶏肉 味噌 削り節 豚肉 豆腐 花かつお	米 麦 砂糖 白ごま 里芋 こんにゃく でん粉	小松菜 白菜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう スウィーティー	868
15	麦入りごはん	ポークカレー ゆで野菜 中華ごまドレッシング ココアプリン	豚肉 粉チーズ 牛乳 脱脂粉乳 ココア	米 麦 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ 小松菜	916
16	麦入りごはん	セルフ天井 おひたし みそ汁 みかん	いか 卵 花かつお 牛乳 けずり節 油揚げ わかめ 味噌	米 麦 小麦粉 油 砂糖	小松菜 白菜 大根 みかん	863
17	麦入りごはん	セルフ二色丼 味噌けんちん汁 みかん	牛乳 卵 鶏肉 花かつお 豆腐 味噌	米 麦 油 砂糖 こんにゃく 里芋	グリンピース しょうが 大根 ごぼう にんじん 小松菜 みかん	856
18	麦入りごはん	凍り豆腐と野菜の炒めもの おひたし えびシューマイ	牛乳 凍り豆腐 豚肉 けずり節 えびシューマイ	米 麦 でん粉 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし ほうれん草 グリンピース	882
19	麦入りごはん	焼き魚(ほっけ) 春雨サラダ 里芋の中華煮 みかん	牛乳 ほっけ 豚肉	米 麦 春雨 こんにゃく 油 白ごま ごま油 里芋 砂糖	にんじん なら キャベツ しょうが にんにく みかん	787
20	五穀ごはん	さばの香辛焼き 小松菜の煮びたし 道産子汁 りんご	牛乳 さば 油揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ わかめ 味噌 バター	米 五穀米 砂糖 ごま油 油 じゃが芋	小松菜 にんじん もやし にんにく ねぎ りんご	901
21	麦入りごはん	豚バラと大根の煮物 磯辺和え ふりかけ キウイフルーツ	牛乳 豚肉 うずら卵 のり ちりめんじゃこ	米 麦 油 ざらめ糖 白ごま	大根 にんじん グリンピース ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ キウイフルーツ	853
22	麦入りごはん	手巻き寿司 からしあえ 豚汁	納豆 チーズ のり 牛乳 豚肉 豆腐 味噌 花かつお	米 麦 白ごま こんにゃく 油 里芋	たくあん もやし 白菜 小松菜 大根 にんじん ごぼう	822
23	麦入りごはん	ししゃもフライ 鶏肉と野菜のオイスターソース 煮 海藻サラダ パンパンジードレッシング キウイフルーツ	牛乳 ししゃも 鶏肉 海藻	米 麦 油 ごま油 でん粉 カシューナッツ	玉ねぎ 筍 にんじん ピーマン キャベツ 椎茸 キウイフルーツ	864
24	麦入りごはん	もろフライ おひたし 切干大根の煮つけ	牛乳 モロ 卵 けずり節 さつま揚げ 油揚げ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖	ほうれん草 にんじん 白菜 切り干し大根	846
25	麦入りごはん	笹かまぼこの二色揚げ 大根おろし 生揚げと野菜の煮つけ みかん	牛乳 笹かま 卵 青のり 生揚げ	米 麦 小麦粉 油 砂糖 でん粉	大根 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース 筍 しょうが みかん	843