

# 12月の献立(中学校)



7 8 はセレクトです。

NO	献立	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
1	スパゲッティ クリームソース	スパゲッティ 小麦粉 油 マーガリン	いか あさり ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	840
	牛乳		牛乳		30.8
	海藻サラダ 青じそドレッシング	油	わかめ	キャベツ 小松菜 にんじん コーン	24.6
	はちみつレモンゼリー	はちみつ 砂糖		レモン	3.1
2	パン りんごジャム	パン 砂糖		りんご	853
	牛乳		牛乳		29.4
	揚げじゃがいものカレー炒め	じゃがいも でん粉 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	27.4
	キャベツのスープ			キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ	2.5
3	アセロラゼリー	砂糖		アセロラ	
	ナン	ナン			794
	牛乳		牛乳		35.1
	セルフドライカレーサンド	小麦粉 油	牛肉 豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく パセリ	25.3
4	レタス			レタス	3.7
	洋風卵スープ	じゃがいも でん粉	卵 ベーコン	玉ねぎ にんじん セロリ	
	ごまプリン	ごま 砂糖			786
	パン チョコクリーム	パン 砂糖			37.4
5	牛乳		牛乳		27.4
	魚とベーコンのホイル焼き	マーガリン	メルルーサ ベーコン チーズ	レモン	4.3
	はくさいとむき身のスープ		あさり	はくさい にんじん ねぎ	
	オレンジ			オレンジ	822
6	パン ブルーベリージャム	パン 砂糖		ブルーベリー	29.8
	牛乳		牛乳		28.7
	プレーンオムレツ	油	卵	玉ねぎ にんじん セロリ トマト	3.1
	ミネストローネスープ	じゃがいも マカロニ	大豆 ウインナー	キャベツ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ	
7	ゆで野菜 玉ねぎドレッシング	油		オレンジ	858
	オレンジ				30.8
	フレンチトースト	パン 砂糖 マーガリン	卵 牛乳		26.5
	牛乳		牛乳		2.9
8	ミートボールと野菜のカレー煮	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 枝豆	にんじん 玉ねぎ	
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング	油		ほうれん草 キャベツ にんじん	
	みかん			みかん	832
	アップルパン	パン		りんご	36.0
9	牛乳		牛乳		23.9
	アップルパン				3.0
	タンダーリーチキン		鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが	
	ミニサラダ	油		ブロッコリー カリフラワー にんじん	
10	野菜スープ			玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜	
	チョコレートケーキ	小麦粉 砂糖	卵 乳		819
	アップルパン	パン		りんご	35.0
	牛乳		牛乳		22.7
11	タンダーリーチキン		鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが	
	ミニサラダ	油		ブロッコリー カリフラワー にんじん	
	野菜スープ			玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜	
	いちごケーキ	小麦粉 砂糖	卵 乳	いちご	3.0
12	麦入りごはん	米 麦			785
	牛乳		牛乳		29.9
	鶏肉の香味焼き		鶏肉	しょうが にんにく	
	ゆで野菜 柚子かつおドレッシング	油		キャベツ にんじん 小松菜 ゆず	
13	みそけんちん汁	さといも 油	みそ	大根 にんじん ごぼう ほうれん草	2.3
	セルフ二色丼	米 麦 油 砂糖	鶏肉 卵	グリンピース しょうが	835
	牛乳		牛乳		33.5
	かぶとじゃがいものあられ汁	じゃがいも	油揚げ	かぶ にんじん しいたけ 小松菜	21.2
14	みかん			みかん	2.3
	五穀ご飯	米 大麦 もちきび もちあわ アマランサス ごま			895
	チキンカレー	じゃがいも 油	鶏肉 粉チーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく	31.0
	牛乳		牛乳		22.5
15	ゆで野菜 手作りドレッシング	油		キャベツ にんじん ブロッコリー コーン	2.4
	ヨーグルト	砂糖	ヨーグルト		835
	麦入りごはん	米 麦			34.6
	牛乳		牛乳		22.4
16	さばの香辛焼き	ごま油	さば	にんにく	
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		キャベツ にんじん 小松菜	
	筑前煮	さといも 油 砂糖	鶏肉	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん たけのこ しいたけ	2.0
	麦入りごはん	米 麦			830
17	牛乳		牛乳		37.2
	白身魚チーズフライ	油 小麦粉 パン粉	メルルーサ チーズ		20.7
	さっぱりあえ		のり	ほうれん草 キャベツ	
	にら卵汁		卵 豆腐 みそ	にら にんじん 大根	2.6

NO	献立	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
14	麦入りごはん	米 麦			922
	牛乳		牛乳		33.0
	揚げ餃子	油 小麦粉	豚肉	にら	29.7
	ナムル	ごま ごま油	わかめ	ほうれん草 もやし にんじん	2.4
	マーボー豆腐	でん粉 ざらめ糖 油 ごま油	豚肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん しいたけ にら ねぎ	
15	麦入りごはん	米 麦			898
	牛乳		牛乳		34.9
	ハムカツ	油 小麦粉 パン粉	ハム 卵		22.1
	からしあえ	ごま はるさめ		ほうれん草 もやし にんじん	4.0
	道産子汁	じゃがいも 油 バター	豚肉 わかめ みそ	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	
16	麦入りごはん	米 麦			851
	牛乳		牛乳		32.5
	豚肉と大根の煮物	さといも 油 ざらめ糖	豚肉	大根 にんじん グリンピース ねぎ しょうが	22.1
	ごまあえ	ごま 砂糖	かつお節	小松菜 キャベツ にんじん	1.8
	納豆		納豆		
17	麦入りごはん	米 麦			850
	牛乳		牛乳		30.9
	ししゃもフライ	小麦粉 パン粉 油	ししゃも		24.4
	ゆで野菜 野菜ドレッシング	油		キャベツ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ	2.2
	田舎汁	じゃがいも	鶏肉 豆腐 みそ	かんぴょう にんじん ごぼう 小松菜	
18	麦入りごはん	米 麦			818
	牛乳		牛乳		33.1
	厚焼き卵	油	卵		23.1
	磯辺あえ		のり	ほうれん草 もやし	2.2
	凍り豆腐と野菜の炒め物	砂糖	豚肉 高野豆腐	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ グリンピース	
19	麦入りごはん	米 麦			847
	牛乳		牛乳		31.5
	ハンバーグ ケチャップソース	砂糖	豚肉 鶏肉		24.0
	ほうれん草ときのこのソテー	油		ほうれん草 しめじ エリンギ コーン	2.3
	洋風卵スープ	じゃがいも でん粉	卵 ベーコン	玉ねぎ にんじん セロリ	
20	セルフ天丼	米 麦 油 小麦粉	いか	かぼちゃ	868
	牛乳		牛乳		32.8
	塩こんぶあえ		こんぶ	キャベツ 白菜	24.6
	豆乳入りみそ汁		豆乳 油揚げ みそ	大根 にんじん ごぼう 小松菜	2.8
	ミニフィッシュ	砂糖 ごま	かたくらいわし		
21	麦入りごはん	米 麦			843
	牛乳		牛乳		34.2
	しゅうまい	小麦粉 でん粉	豚肉	玉ねぎ	23.3
	にらと春雨の炒め物	春雨 油 砂糖	豚肉 卵	にら にんじん しいたけ しょうが	2.5
	豆腐の中華スープ	ごま油	なると わかめ 豆腐	にんじん キャベツ ねぎ	
22	麦入りごはん	米 麦			853
	牛乳		牛乳		36.7
	マスのねぎソースかけ	でん粉 油	ます	ねぎ しょうが にんにく りんご パセリ	23.4
	おひたし			はくさい にんじん ほうれん草	2.2
	五目煮豆	油 砂糖	豚肉 大豆 昆布 さつま揚げ	にんじん ごぼう	
23	麦入りごはん	米 麦			843
	牛乳		牛乳		34.3
	モロの和風マリネ	でん粉 油 砂糖	モロ	玉ねぎ	21.4
	ゆで野菜 和風ドレッシング	油		小松菜 キャベツ にんじん 切り干し大根	2.3
	のっぺい汁	さといも でん粉 油	鶏肉	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	
24	麦入りごはん	米 麦			797
	牛乳		牛乳		34.7
	いわしのおかか煮		いわし かつお節		20.3
	もやしとにらのごまあえ	ごま		もやし にら にんじん	2.2
	豚汁	さといも 油	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 小松菜	
				中学生一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	平均
				エネルギー 830kcal	840
				たんぱく質 33.2g	33.2
				脂質 23.2g	24.0
				塩分相当 2.5g	2.7