



学校給食献立予定表(12月)



須賀川市立第三中学校

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう				栄養価				
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	調味料 その他	I群	-	たんぱく質	脂質	カリウム
1	月	麦ごはん 牛乳 白身魚のフライ パックソース 中華サラダ 白菜のみそ汁	牛乳 白身魚フライ ササミフレーク あぶらあげみそかつお節 煮干し	にんじんしめじ もやしキャベツ だいこん はくさいねぎ	給食用精米 おおむぎ 油 ごま油 砂糖 ごま	ソース しょうゆ 醤	782	26.3	23.5	433	2.5
2	火	中華めん 味噌ラーメンスープ 牛乳 冬野菜のごまサラダ ヨーグルト	ふた肉 牛乳 かに風味かまぼこ ヨーグルト	にら にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン にんにく ほうれんそう だいこん はくさい	中華めん 油 無塩バター 白いり胡麻 白いり胡麻 三温糖 マヨネーズ	味噌ラーメンスープ しょうゆ こしょう	777	32.7	20.7	419	2.7
3	水	(地産地消献立) 麦ごはん 牛乳 納豆 切り昆布の炒め煮 米粉麵入り豚汁	牛乳 納豆 さつまあげ ふた肉 とうふ みそ かつお節 煮干し こんぶ	こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	給食用精米 おおむぎ しらたき 油 三温糖 こんにゃく 米粉めん	納豆たれ しょうゆ	787	29.6	19.7	404	2.6
4	木	コッペパン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 鶏むね肉 大豆水煮	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム	パン じゃがいも 油 ベシャメルソース	カレーフレーク こしょう 醤 塩	785	29.6	28.3	357	3.2
5	金	キムタクごはん 牛乳 かみかみごぼうサラダ 豆腐のみそ汁	ふた肉 牛乳 まぐろフレーク とうふ かつお節 みそ 油揚げ	キムチ 千切りたくあん ごぼう にんじん きゅうり ほうれん草 ねぎ	給食用精米 おおむぎ ごま油 白いり胡麻 マヨネーズ	みそ 酒 塩 こしょう	748	30.6	24.6	352	3.1
8	月	麦ごはん 牛乳 マーポー豆腐 プロッコリーのおかかマヨネーズあえ	牛乳 とうふ 豚ひき肉 みそ 味付けおかか	ねぎ にんじん にら しょりが にんにく きゅうり キャベツ プロッコリー	給食用精米 おおむぎ 油 ごま油 三温糖 片栗粉 マヨネーズ	しょうゆ みりん トカラッソ タン	810	30.2	26.6	398	2.4
9	火	コッペパン 牛乳 ウインナー パックチャップ マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 ウインナー まぐろフレーク ベーコン	きゅうり にんじん キャベツ だいこん はくさい たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも マヨネーズ	ケチャップ 塩 こしょう スープストック しょうゆ	890	31.3	43.5	321	4.0
10	水	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ煮 昆布とキャベツの浅漬け みかん	牛乳 とり肉 焼竹輪 こんぶ 生揚げ	にんじん キャベツ ごぼう 大根 枝豆 もやし みかん	給食用精米 おおむぎ じゃがいも 三温糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく 白すりごま	しょうゆ 塩	766	31.5	17.0	323	2.2
11	木	食パン 牛乳 ポテトグラタン コーンのスープ ハチミツ＆マーガリン	牛乳 とり肉 牛乳 チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん プロッコリー コーン ねぎ キャベツ 干しあいだけ	パン じゃがいも 無塩バター 油 片栗粉 ベシャメルソース はちみつ＆マーガリン	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	899	32.1	35.2	494	4.5
12	金	麦ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ひじきのナムル	牛乳 とり肉 錦糸卵 ひじき	にんじん たまねぎ インゲン にら もやし	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも しらたき 三温糖 白いり胡麻 シガード	コチュジャン しょうゆ 酒 みりん 醤	731	25.3	15.7	344	1.7
15	月	麦ごはん 牛乳 鮭メンチカツ パックソース きんぴらごぼう どさんこ汁	牛乳 鮭メンチカツ さつまあげ ふた肉 みそ	ごぼう にんじん インゲン ねぎ にら はくさい コーン にんにく しょりが	給食用精米 おおむぎ 油 しらたき 三温糖 白いり胡麻 じゃがいも	ソース 酒 こしょう スープ	796	24.0	21.3	417	2.6
16	火	食パン 牛乳 とり肉のみぞマヨネーズ焼き プロッコリーサラダ ワンタンスープ	牛乳 とり肉	コーン プロッコリー にんじん ほうれんそう もやし 干しあいだけ 玉ねぎ	パン 油 ワンタン ごま油 マヨネーズ 砂糖	塩 酒 こしょう 醤 鶏がらスープ素 からし みそ	764	39.1	26.5	322	3.3
17	水	麦ごはん 牛乳 チャブチエ ピリカラ漬物 青梗菜のスープ	牛乳 ふた肉 ベーコン	もやし にんじん にら にんにく きゅうり だいこん はくさい チンゲンサイ しめじ	給食用精米 おおむぎ はるさめ 油 三温糖 ごま油 白いり胡麻	酒 こしょう 酒 塩 りんごソース キムチ素 中華味	711	26.9	15.9	318	3.1
18	木	(食育の日献立) ナン 牛乳 グリーンサラダ バーチキンカレー	牛乳 とり肉	たまねぎ インゲン しょうが トマト缶 きゅうり キャベツ	ナン じゃがいも 無塩バター 砂糖 油 ベシャメルソース	カレー粉 コンソメ ケ チャップ ソース 醤 塩 こしょう	630	29.5	21.7	329	3.2
19	金	麦ごはん 牛乳 肉団子 シャキシャキサラダ きのこと野菜のスープ	牛乳 肉だんご ふた肉	れんこん にんじん キャベツ コーン ほうれんそう たまねぎ しめじ はくさい	給食用精米 おおむぎ 白すり胡麻 油 マヨネーズ	しょうゆ スープストック 塩 こしょう	789	25.1	24.7	528	2.1
22	月	(クリスマス献立) 麦ごはん 牛乳 ビーフシチュー モミの木サラダ ケーキ	牛乳 牛肉 チーズ	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ にんにく プロッコリー ピーマン	給食用精米 おおむぎ じゃがいも 油 ケーキ	トマトピューレ ぶどう酒 こしょう ピーチオーブルーテミングラスリー 塩 醤	872	28.5	24.0	347	2.2
23	火	終業式のため給食なし									



学校給食 実施基準値	中学校生徒 (12~14歳の場合)	830	34.2	23.1	450	2.5未満
---------------	----------------------	-----	------	------	-----	-------