



学校給食献立予定表(12月)



須賀川市立仁井田中学校

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	1杯たんぱく質	脂質	加減	塩分	
1 月	麦ごはん 牛乳 白身魚のフライ 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 酢	782	26.3	23.5	433	2.5
2 火	食パン 牛乳 ポテトグラタン コーンのスープ りんご	牛乳 とり肉 牛乳 チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン ねぎ キャベツ 干ししいたけ りんご	パン じゃがいも 無塩バター 油 片栗粉 ベシャメルソース	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	824	32.1	28.7	492	4.3
3 水	(地産地消献立) 麦ごはん 牛乳 納豆 切り昆布の炒め煮 米粉麺入り豚汁	牛乳 納豆 さつまあげ ぶた肉 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	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	ぶた肉 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 白すり胡麻 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
5 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 ぶた肉	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
8 月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ブ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 しょうが にんにく きゅうり キャベツ ブロッコリー	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 トマトソース	810	30.2	26.6	398	2.4
9 火	食パン 牛乳 オムレツ パックケチャップ マカロニサラダ 野菜スープ いちごジャム	牛乳 オムレツ 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 いちごジャム	ケチャップ 塩 こしょう スープストック しょうゆ	809	29.0	30.9	497	3.3
10 水	麦ごはん 牛乳 親子煮 昆布とキャベツの浅漬け りんご	牛乳 とり肉 焼竹輪 卵 こんぶ	にんじん たまねぎ こまつな グリーンピース キャベツ もやし りんご	給食用精米 おおむぎ じゃがいも 三温糖 片栗粉 ごま油	しょうゆ 塩	766	31.5	17.0	323	2.2
11 木	コッペパン 牛乳 カレーシチュー フレンチサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆水煮	にんじん たまねぎ グリーンピー きゅうり キャベツ	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 酢 塩	785	29.6	28.3	357	3.2
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 砂糖 ごま油	コチュジャン しょうゆ 酒 みりん 酢	731	25.3	15.7	344	1.7
15 月	麦ごはん 牛乳 ぶりキャベツカツ ソース きんぴらごぼう どさんこ汁	牛乳 ぶりキャベツカツ さつまあげ ぶた肉 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 しょうが	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 しょうゆ スープ ストック	796	24.0	21.3	417	2.6
16 火	食パン 牛乳 とり肉のポテマヨ焼き いちご&マーガリン ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	牛乳 とり肉	たまねぎ コーン ブロッコリー にんじん ほうれんそう もやし 干ししいたけ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも 油 ワンタン ごま油 マヨネーズ いちご&マーガリン	塩 酒 しょうゆ からし こしょう 酢 鶏がらスープ素	820	39.1	31.0	324	3.4
17 水	麦ごはん 牛乳 チャプチェ ピリカウ漬物 青梗菜のスープ	牛乳 ぶた肉 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 しょうゆ 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 バターチキンカレー	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 チャップソース 酢 塩 こしょう	630	29.5	21.7	329	3.2
19 金	(3-1希望献立) ゆかりごはん 牛乳 かみかみごぼうサラダ たまごスープ からあげ ミルメーク アイス	牛乳 とり肉 まぐろフレーク たまご ベーコン	しょうが ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ ほうれんそう	給食用精米 おおむぎ 片栗粉 油 マヨネーズ ごま アイス ミルメーク	ゆかり 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	983	37.3	32.9	463	4.7
22 月	(冬至献立) 麦ごはん 牛乳 冬至かぼちゃ さばのゆずみそ漬 根菜汁	牛乳 さば 柚子味噌漬 金時豆 とうふ かつお節	かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ ごぼう	給食用精米 おおむぎ 三温糖 油	みりん 酒 しょうゆ 塩	790	31.9	20.4	336	2.5
23 火	(クリスマス献立) 減量コッペパン 牛乳 シチュー モミの木サラダ ケーキ	牛乳 豚肉 チーズ	セロリー たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく ブロッコリー ビーマン キャベツ	パン じゃがいも 油 ケーキ	トマトピューレ ぶどう酒 こしょう ビーフジャーゲル クリームソース 塩 酢	788	31.2	27.3	383	3.1
				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

