



学校給食献立予定表(12月)



須賀川市立西袋中学校

| 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人分 | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 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 | 中華めん 豚骨ラーメンスープ 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 |
| 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 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 | 【3年3組リクエストメニュー】 | | | | | 912 | 27.0 | 45.6 | 487 | 1.8 |
| 5 金 | キムタクごはん 牛乳 かみかみごぼうサラダ かき玉汁 | ふた肉 牛乳 まぐろフレーク 卵 とうふ かつお節 | 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 キャベツ | 給食用精米 おおむぎ ごま油 白いり胡麻 片栗粉 マヨネーズ | しょうゆ 酒 塩 こしょう | 748 | 30.6 | 24.6 | 352 | 3.1 |
| 8 月 | 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 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 | 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 ケチャップ 野菜スープ マカロニサラダ ピーナッツクリーム | 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 ピーナッツクリーム | ケチャップ 塩 こしょう スープストック しょうゆ | 770 | 28.9 | 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 | 食パン 牛乳 とり肉のポテマヨ焼き ブロッコリーサラダ ワンタンスープ みかんジャム | 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 | パン 砂糖 じゃがいも 油 ワンタン ごま油 マヨネーズ みかんジャム | 塩 酒 しょうゆ からし こしょう 酢 鶏がらスープ素 | 764 | 39.1 | 26.5 | 322 | 3.3 |
| 12 金 | 授業参観日のため、給食なし | | | | | | | | | |
| 15 月 | 麦ごはん 牛乳 ぶりキャベツカツ 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 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 夢おれんじゼリー | 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 ベジマールソース ゼリー | カレー粉 コンソメ ケチャップ ソース 酢 塩 こしょう | 669 | 28.4 | 21.7 | 371 | 3.2 |
| 17 水 | 麦ごはん 牛乳 チャプチェ 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 | | 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 | (クリスマス献立) 減量食パン 牛乳 ビーフシチュー モミの木サラダ セレクトケーキ | 牛乳 牛肉 チーズ | セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく ブロッコリー きゅうり コーン | 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・カレー・クリーム グラッセ 塩 酢 | 788 | 31.2 | 27.3 | 383 | 3.1 |
| 19 金 | 麦ごはん 牛乳 しそ入りつくね 味付のり シャキシャキサラダ きのこと野菜のスープ | 牛乳 つくね ふた肉 のり | 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 | (冬至献立) 麦ごはん 牛乳 冬至かぼちゃ さばの柚子味噌漬 根菜汁 ふりかけ | 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 | 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 |