



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	I初ギ-	たんぱく質	脂質	カリウム	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 白菜のみぞ汁	牛乳 白身魚フライ ササミフレーク あぶらあげ みぞかつお節 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 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	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	
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 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 ごんにゃく 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
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	ぶた肉 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 ジャガイモ 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 烧竹輪 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 ジャガイモ 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 とり肉のボテマヨ焼き 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 干しいたけ	パン 砂糖 ジャガイモ 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 しょうゆ 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 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 ジャガイモ	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 キュウリ キャベツ	ナン ジャガイモ 無塩バター 砂糖 油 ベシャメルソース 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 チャブチエ ピリカラ漬物 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		酒 しょうゆ 塩 りんごりース 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 ピーフシチュー モミの木サラダ セレクトケーキ	牛乳 牛肉 チーズ	セロリー 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 キュウリ コーン	パン ジャガイモ 油 ケーキ	トマトピューレ ぶどう酒 こしょう ピーフシチュー クアミ グラスリース 盐 醤	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 ぶた肉 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 さばの柚子味噌漬け 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