



# 学校給食献立表 <12月>



須賀川市立西袋中学校

| 日  | 曜 | 献立名   | 主な材料                         |  |                                     |   | 栄養価 |       |      |     |     |
|----|---|---|------------------------------|--|-------------------------------------|---|-----|-------|------|-----|-----|
|    |   |   | 赤：血や肉や骨になる                   | 緑：体の調子を整える                                   | 黄：熱や力になる                            | 調味料・その他                                 | I類糖 | たんぱく質 | 脂質   | 加ゆM | 塩分  |
| 1  | 木 | 牛乳<br>バター食パン チキンサラダ<br>ミネストローネ ヨーグルト                    | 牛乳 とりさきみ ベーコン<br>ヨーグルト       | キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん<br>セロリ パセリ トマト水煮 にんにく    | パン マーガリン 砂糖 油<br>じゃがいも マカロニ バター     | 酢 塩 こしょう コンソメ<br>デミグラスソース               | 737 | 26.8  | 25.7 | 430 | 3.3 |
| 2  | 金 | 牛乳<br>麦ごはん 和風ハンバーグ<br>三色おひたし 白菜と油揚げのみそ汁                 | 牛乳 ハンバーグ かつお節<br>油揚げ みそ 煮干し  | ほうれん草 にんじん もやし はくさい ねぎ<br>だいこん にんにく          | 米 おおむぎ じゃがいも                        | しょうゆ                                    | 768 | 28.7  | 18.7 | 327 | 3.1 |
| 5  | 月 | 牛乳<br>麦ごはん 親子煮<br>みちのく汁 みかん                             | 牛乳 とり肉 卵 とうふ<br>みそ かつお節      | にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい<br>なめこ ねぎ みかん         | 米 おおむぎ 砂糖                           | みりん しょうゆ 酒 塩                            | 810 | 33.8  | 19.2 | 367 | 2.9 |
| 6  | 火 | 牛乳<br>味噌ラーメン<br>大根サラダ(かにかま) ワッフル                        | 牛乳 かにかまほこ ぶた肉 みそ             | だいこん きゅうり にんにく にら にんじん<br>たまねぎ キャベツ もやし コーン  | 中華めん 油 砂糖 ワッフル                      | 酢 しょうゆ 塩 中華スープ                          | 871 | 34.8  | 18.3 | 324 | 3.3 |
| 7  | 水 | 牛乳<br>そばごはん ひじきの五色あえ<br>小松菜と大根のみそ汁                      | 牛乳 とり肉 ひじき 卵 油揚げ<br>みそ 煮干し   | えだまめ ほうれん草 にんじん もやし ねぎ<br>ごまつな だいこん          | 米 油 砂糖                              | しょうゆ みりん 酒 塩                            | 736 | 29.9  | 21.0 | 375 | 3.5 |
| 8  | 木 | 牛乳<br>黒砂糖食パン ミートボール<br>シャキシャキサラダ きのこと野菜のスープ             | 牛乳 肉団子 ベーコン                  | きゅうり れんこん にんじん キャベツ しめじ<br>ほうれん草 コーン はくさい    | パン 黒砂糖 マヨネーズ<br>ごま 油                | しょうゆ スープストック<br>こしょう 塩                  | 787 | 27.2  | 29.8 | 405 | 3.9 |
| 9  | 金 | 牛乳<br>麦ごはん 大根と豚肉の炒め煮<br>ほうれん草の卵チーズあえ                    | 牛乳 卵 チーズ ぶた肉 生揚げ             | ほうれん草 にんにく しょうが<br>だいこん にんじん さやいんげん こんにゃく    | 米 おおむぎ 砂糖 油 ごま油                     | しょうゆ 酒 みりん                              | 796 | 32.5  | 24.3 | 429 | 2.1 |
| 12 | 月 | 牛乳<br>麦ごはん ひき肉のカレー<br>コールスローサラダ ラ・フランスゼリー               | 牛乳 ぶた肉                       | しょうが にんにく にんじん たまねぎ<br>グリーンピース キャベツ きゅうり コーン | 米 おおむぎ 油 じゃがいも<br>カレールウ ゼリー         | りんごソース チャツネ ソース<br>ケチャップ 酢 塩 こしょう       | 909 | 25.4  | 27.3 | 298 | 3.0 |
| 13 | 火 | 牛乳<br>地産地消献立：コッパン 白菜のシチュー<br>ブロッコリーのサラダ りんごジャム          | 牛乳 とり肉                       | たまねぎ はくさい にんじん マッシュルーム<br>ブロッコリー キャベツ きゅうり   | パン 油 じゃがいも バター<br>ベシヤメルソース りんごジャム   | 塩 こしょう 中華ドレッシング<br>ぶどう酒                 | 809 | 28.2  | 29.0 | 371 | 2.5 |
| 14 | 水 | 牛乳<br>麦ごはん 和風からあげ<br>切干大根ごまあえ 白菜のみそ汁                    | 牛乳 とり肉 油揚げ みそ 煮干し            | ねぎ にんにく ほうれん草 にんじん はくさい<br>切干大根 ねぎ           | 米 おおむぎ でん粉 砂糖<br>ごま ごま油             | しょうゆ 酒 みりん                              | 870 | 32.6  | 25.2 | 398 | 3.3 |
| 15 | 木 | 牛乳<br>食パン レーズンクリーム<br>ツナサラダ ワンタンスープ                     | 牛乳 まくらフレーク とり肉               | たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん<br>ほうれん草 もやし しいたけ きくらげ   | パン マヨネーズ ワンタン<br>油 ごま油 レーズンクリーム     | こしょう 塩 チキンブイヨン<br>しょうゆ こしょう             | 831 | 28.0  | 37.4 | 370 | 2.7 |
| 16 | 金 | 牛乳<br>食育の日：麦ごはん 納豆<br>白菜とほうれん草のごまあえ けんちん汁               | 牛乳 納豆 ちくわ とうふ<br>とり肉 みそ 煮干し  | はくさい ほうれん草 にんじん<br>だいこん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ     | 米 おおむぎ 砂糖 ごま 油<br>さといも              | だししょうゆ しょうゆ                             | 794 | 32.4  | 21.8 | 409 | 2.7 |
| 19 | 月 | お弁当の日   |                              |  |                                     |   |     |       |      |     |     |
| 20 | 火 | 牛乳<br>クリスマス献立<br>減量コッパン タンドリーチキン<br>モミの木サラダ コンソメスープ ケーキ | 牛乳 加工乳 とり肉 ヨーグルト<br>チーズ ベーコン | ブロッコリー パプリカ たまねぎ キャベツ<br>にんじん ほうれん草          | パン フレンチドレッシング 油<br>じゃがいも ケーキ        | 塩 こしょう カレー粉 ソース<br>ケチャップ しょうゆ 塩<br>コンソメ | 821 | 37.0  | 33.0 | 414 | 3.8 |
| 21 | 水 | 牛乳<br>麦ごはん 車麩の煮物 ぶりかけ<br>ひじきのサラダ 冬至かぼちゃ                 | 牛乳 ちくわ かつお節 ひじき<br>ツナ        | しいたけ にんじん こんにゃく だいこん<br>キャベツ かぼちゃ あずき        | 米 おおむぎ 車麩 じゃがいも<br>砂糖 マヨネーズ ごま ぶりかけ | しょうゆ 酒 みりん                              | 888 | 30.2  | 19.1 | 372 | 2.7 |
| 22 | 木 | 牛乳<br>丸コッパン 煮込ハンバーグ<br>ポイル野菜 白菜スープ                      | 牛乳 ハンバーグ ぶた肉                 | キャベツ はくさい チンゲン菜 にんじん<br>しいたけ ねぎ              | パン                                  | ケチャップ ソース チャツネ<br>チキンブイヨン こしょう 塩        | 750 | 33.5  | 26.9 | 378 | 3.7 |
| 23 | 金 | 終業式のため給食なし 弁当持参   |                              |  |                                     |   |     |       |      |     |     |

### 食べ物あれこれ。<お米>

給食で使われているお米は、須賀川市産のコシヒカリです。  
12月から、今年収穫された新米にかわります。よく噛んでごはんの甘さを感じてください。

※食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

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