



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 バター食パン チキンサラダ ミネストローネ ヨーグルト	牛乳 とりさきみ ベーコン ヨーグルト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん 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 じゃがいも マカロニ バター	酢 塩 こしょう コンソメ デミグラスソース	737	26.8	25.7	430	3.3
2	金	牛乳 麦ごはん 和風ハンバーグ 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 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 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 麦ごはん 親子煮 みちのく汁 みかん	牛乳 とり肉 卵 とうふ 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 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 味噌ラーメン 大根サラダ(かにかま) ワッフル	牛乳 かにかまぼこ ぶた肉 みそ	だいこん きゅうり にんにく にら にんじん 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 そぼろごはん ひじきの五色あえ 小松菜と大根のみそ汁	牛乳 とり肉 ひじき 卵 油揚げ みそ 煮干し	えだまめ ほうれん草 にんじん もやし ねぎ 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 黒砂糖食パン ミートボール 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 ほうれん草 コーン はくさい	パン 黒砂糖 マヨネーズ ごま 油	しょうゆ スープストック こしょう 塩	787	27.2	29.8	405	3.9
9	金	牛乳 麦ごはん 大根と豚肉の炒め煮 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 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 麦ごはん ひき肉のカレー 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 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 カレールウ ゼリー	りんごソース チャツネ ソース ケチャップ 酢 塩 こしょう	909	25.4	27.3	298	3.0
13	火	牛乳 地産地消献立：コッパン 白菜のシチュー 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 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 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 ぶどう酒	809	28.2	29.0	371	2.5
14	水	牛乳 麦ごはん 和風からあげ 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 切干大根 ねぎ	米 おおむぎ でん粉 砂糖 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 食パン レーズンクリーム 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 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 油 ごま油 レーズンクリーム	こしょう 塩 チキンブイヨン しょうゆ こしょう	831	28.0	37.4	370	2.7
16	金	牛乳 食育の日：麦ごはん 納豆 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 とり肉 みそ 煮干し	はくさい ほうれん草 にんじん 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 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 クリスマス献立 減量コッパン タンドリーチキン 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 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 にんじん ほうれん草	パン フレンチドレッシング 油 じゃがいも ケーキ	塩 こしょう カレー粉 ソース ケチャップ しょうゆ 塩 コンソメ	821	37.0	33.0	414	3.8
21	水	牛乳 麦ごはん 車麩の煮物 ぶりかけ 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 ツナ	しいたけ にんじん こんにゃく だいこん キャベツ かぼちゃ あずき	米 おおむぎ 車麩 じゃがいも 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 丸コッパン 煮込ハンバーグ 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 しいたけ ねぎ	パン	ケチャップ ソース チャツネ 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