



# 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			調味料 その他	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		エネルギー	たんぱく質	脂質	加ゆム	塩分
2月	麦ごはん 牛乳 ひき肉カレー コールスローサラダ みかん	牛乳 豚ひき肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり みかん	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも	カレーウ チャツネケ チャップ ソース 酢 塩 こしょう	885	25.4	27.2	314	3.0
3火	(地産地消献立) 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 みそ 牛乳 かに風味かまぼこ ヨーグルト	にんにく にら にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン ほうれんそう だいこん	中華めん 油 白いり胡麻 白すり胡麻 三 温糖 麻 マヨネーズ	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	782	36.2	19.0	422	3.6
4水	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 すき昆布の炒め煮 じゃが芋と大根のみそ汁	牛乳 さば味噌煮 さつま揚げ あぶらあ げ みそ かつお節 煮干し すき昆布	にんじん こまつな ねぎ だいこん	給食用精米 おおむぎ こんにゃく 油 砂 糖 じゃがいも	しょうゆ	782	28.7	20.1	374	2.7
5木	食パン 牛乳 白身魚のフライ バックソース 大根サラダ 卵スープ	牛乳 白身魚フライ とり肉 卵	だいこん みすな コーン ねぎ にんじん はくさい 干しいだけ しょうが	パン 油 片栗粉 マヨネーズ	ソース 塩 こしょう チキン ブイヨン	794	31.6	32.6	439	3.4
6金	キムタクごはん 牛乳 ナムル 米粉めん入り坦々汁	ぶた肉 牛乳 あぶらあげ みそ	キムチ たくあん キャベツ こまつな にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし にら ねぎ	給食用精米 おおむぎ ごま油 三温糖 油 米粉めん なりごま	しょうゆ 酢 中華スープ	678	25.4	26.7	347	2.9
9月	麦ごはん 牛乳 鶏肉と根菜のゴマ味噌煮 ほうれん草ともやしの卵チーズ和え	牛乳 とり肉 なまあげ みそ 水 卵 チー ーズ	にんじん ごぼう だいこん いんげん ほうれんそ う もやし	給食用精米 おおむぎ 油 こんにゃく 三 温糖 白すり胡麻	しょうゆ みりん	766	31.3	22.7	429	2.0
10火	黒砂糖コッペパン 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	レンコン にんじん キャベツ ほうれんそう たま ねぎ しめじ はくさい	パン 黒砂糖 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	780	29.2	28.5	597	3.2
11水	<3年2組リクエストメニュー>					935	36.1	30.7	398	3.7
12木	ナン 牛乳 グリーンカレー 大豆サラダ りんご(1/4)	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 大豆水煮	にんじん たまねぎ ほうれんそう フロッコリー にんにく しょうが きゅうり キャベツ りんご	ナン じゃがいも 油 ホワイトカレ ール 三温糖	酢 塩 こしょう ぶどう酒	705	29.0	20.2	339	3.8
13金	麦ごはん 牛乳 親子煮 みちのく汁	牛乳 とり肉 卵 とうふ みそ かつお節 煮干し	にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい な めこ ねぎ こまつな	給食用精米 おおむぎ 三温糖	酒 しょうゆ みりん 塩	735	31.6	18.3	361	2.5
16月	授業参観線替休業のため給食なし									
17火	食パン 牛乳 鶏肉のポテマヨ焼き フレンチサラダ 米粉のワタンスープ レーズンクリーム	牛乳 とり肉	たまねぎ コーン フロッコリー にんじん キャ ベツ ほうれんそう もやし 干しいだけ	パン じゃがいも 砂糖 油 ワタンス ごま油 レーズンクリーム マヨネーズ	塩 酒 しょうゆ 酢 チキン ブイヨン	843	38.6	34.0	353	3.1
18水	麦ごはん 牛乳 納豆 野菜の和風炒め 豚汁	牛乳 納豆 ベーコン 豚肉 とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん しめじ だいこん ごぼう ねぎ	給食用精米 おおむぎ ごま油 じゃがい も こんにゃく 油	しょうゆ 塩	743	27.5	21.0	340	1.5
19木	(食育の日献立) コッペパン 牛乳 オムレツ マカロニサラダ コーンポタージュ ラッパズ ャム	牛乳 オムレツ まぐろフレーク ベー コン 脱脂粉乳	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ コーン パ セリ	マカロニ バター 油 マヨネーズ ベジャ メルソース ジャム	塩 こしょう クリームポ ターージュ ケチャップ	923	32.8	38.1	601	3.1
20金	(クリスマス献立) 麦ごはん 牛乳 煮込ハンバーグ モミの木サラダ コンソメスープ セレクトケーキ	牛乳 ハンバーグ チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ フロッコリー ビーマン キャベツ にんじん ほうれんそう	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 じゃが いも クリスマスデザート	ケチャップ ソース デミグ ラスソース 塩 こしょう 酢 コンソメ	870	26.5	30.2	488	2.6
23月	終業式のため給食なし									

※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