



# 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	エ ン ー ー	たん ぱ く 質	脂 質	加 味 料	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ーン 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 ねりごま	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 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 ー 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