



学校給食献立予定表(12月)



須賀川市立仁井田中学校

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	カルシウム	塩分	
2月	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	
3火	ナン 牛乳 グリーンカレー 大豆サラダ りんご	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 ブロッコリー 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 ホホワイトカレー ルー 三温糖	酢 塩 こしょう ぶどう酒	705	29.0	20.2	339	3.8	
4水	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 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 ひじき	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	(産地消費献立) 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 白ひり胡麻 白すり胡麻 三温糖 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	
6金	キムタクごはん 牛乳 小松菜のナムル 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 車麩の煮物 ひじきサラダ	牛乳 とり肉 焼竹輪 ツナ ひじき	干しいたけ にんじん だいこん もやし コーン	給食用精米 おおむぎ 車麩 こんにゃく じゃがいも 三温糖 油	白だし しょうゆ 酒 酢	741	27.1	17.8	283	2.2	
10火	黒砂糖食パン 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 もやし	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	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 こほう 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	
12木	食パン 牛乳 白身魚のフライ パックソース 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 きゅうり コーン ねぎ にんじん はくさい 干しいたけ 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	
13金	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	カレールー 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	
16月	麦ごはん 牛乳 鶏肉のゴマ味噌煮 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	
17火	食パン 牛乳 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ ワンタンスープ レーズンクリーム	牛乳 とり肉	コーン ブロッコリー にんじん キャベツ ほうれんそう もやし 干しいたけ	パン 砂糖 油 ワンタン ごま油 レーズン クリーム	塩 酒 しょうゆ 酢 チキンブイヨン	823	33.9	34.2	352	3.2	
18水	麦ごはん 牛乳 さんま甘露煮 切干大根のごまあえ 油揚げのみそ汁	牛乳 さんま甘露煮 あぶらあげ みそ かつお節 煮干し	切干大根 ほうれんそう にんじん だいこん はくさい ねぎ	給食用精米 おおむぎ 油 白すり胡麻 ごま油 三温糖	しょうゆ みりん	750	24.9	22.3	382	2.4	
19木	(食育の日献立) 食パン 牛乳 オムレツ マカロニサラダ コーンポタージュ ケチャップ	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 ベジタブルソース	塩 こしょう クリームポタージュ ケチャップ	903	32.7	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 デザート	牛乳 ハンバーグ チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー ヒーマン 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	(3-1希望献立) 麦ごはん カフェオレ から揚げ いちごクレープ ほうれん草の卵チーズあえ 春雨スープ	とり肉 たまご チーズ カフェオレ	しょうが ほうれん草 ねぎ にんじん ほうれん草 干しいたけ もやし	給食用精米 おおむぎ 春雨 油 片栗粉 三温糖 クレープ	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	905	37.7	26.8	384	3.1	
※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