



12月献立予定表



| 日 | 曜日 | 献立名 | | 主に体の組織を作る食品 | | 主に体の調子を整える食品 | | 主にエネルギーとなる食品 | | エネルギー たんぱく質 脂質 | 朝ごはん | |
|----|----|-------------------|--|--|----------------------------|------------------|-------------------------|---|--------------------------------|----------------------|---------------------------|--|
| | | | | 肉・魚・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海ぞう | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂 | | | |
| 1 | 火 | ご飯 | | 親子煮 ごま和え みかん | 鶏肉 凍豆腐 卵 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 さやえんどう | たまねぎ もやし みかん | ご飯 砂糖 じゃがいも | 油 ごま | 804kcal 30.8g 16.3g | |
| 2 | 水 | コッペパン スライス | | フルーツクリーム チキンナゲット③ ベーコンと野菜のスープ | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 生クリーム | 小松菜 にんじん | たまねぎ はくさい パイナップル みかん | パン 砂糖 | 油 | 775kcal 30.2g 31.4g | |
| 3 | 木 | ご飯 | | いかの天ぷら たれ 即席漬け のっぺい汁 | いか 鶏肉 | 牛乳 | にんじん | だいこん しいたけ キャベツ きゅうり はくさい ねぎ | ご飯 小麦粉 里芋 でん粉 | 油 | 787kcal 33.7g 15.2g | |
| 4 | 金 | 丸パン スライス | | ハンバーグ ケチャップ チーズポテト ワンタンスープ | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 チーズ | にんじん ほうれん草 | たまねぎ もやし | パン じゃがいも 小麦粉 | マーガリン | 700kcal 31.5g 24.5g | |
| 7 | 月 | セルフ 肉丼 (ご飯) | | 肉丼の具 根菜汁 | 豚肉 味噌 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 さやいんげん | だいこん たまねぎ こんにやく ねぎ れんこん | ご飯 砂糖 里芋 | 油 | 806kcal 31.5g 19.1g | |
| 8 | 火 | 麦ご飯 | | ポークカレー 海藻サラダ チーズ | 豚肉 | 牛乳 わかめ チーズ | にんじん | キャベツ たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく きゅうり | ご飯 大麦 じゃがいも | 油 ルウ ドレッシング | 860kcal 25.2g 25.2g | |
| 9 | 水 | きなこ揚げパン | | 肉団子スープ 花野菜サラダ アセロラゼリー | 豚肉 鶏肉 きなこ ハム | 牛乳 チーズ | にんじん ほうれん草 ブロッコリー | もやし ねぎ しいたけ しょうが カリフラワー | パン 砂糖 ゼリー | 油 | 731kcal 27.9g 30.8g | |
| 10 | 木 | ご飯 | | ヤシオマスの醤油漬け 磯煮 豚汁 | ヤシオマス さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌 | 牛乳 ひじき | にんじん さやえんどう | ごぼう こんにやく ねぎ だいこん | ご飯 じゃがいも | 油 | 856kcal 40.5g 23.1g | |
| 11 | 金 | 食パン (チョコクリーム) | | 白菜と大豆のシチュー ハムと大根のマリネ | 豚肉 ベーコン ハム 大豆 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ はくさい だいこん きゅうり グリーンピース | パン じゃがいも チョコクリーム | 油 ルウ | 727kcal 25.8g 30.5g | |
| 14 | 月 | ご飯 | | かるちゃんランチ さばのスタミナ焼き 塩昆布和え 里芋のそぼろ煮 | 鯖 鶏肉 | 牛乳 | さやえんどう にんじん | はくさい きゅうり たまねぎ こんにやく | ご飯 砂糖 里芋 でん粉 | 油 ごま | 738kcal 22.1g 13.3g | |
| 15 | 火 | ご飯 | | 塩ジョイランチ 納豆 のり和え 肉じゃが | 豚肉 納豆 | 牛乳 のり | にんじん ほうれん草 さやえんどう | たまねぎ キャベツ もやし こんにやく | ご飯 砂糖 じゃがいも | 油 ごま | 799kcal 27.5g 16.1g | |
| 16 | 水 | ミルクパン | | ほうれん草のオムレツ ツナサラダ ブラウンシチュー | 卵 ツナ 豚肉 | 牛乳 生クリーム | にんじん | たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり | パン じゃがいも | 油 ルウ | 924kcal 34.2g 45.6g | |
| 17 | 木 | ご飯 | | さつきランチ 鹿沼和牛のステーキ ブロッコリーサラダ なめこ汁 とちおとめいちごゼリー | 牛肉 豆腐 味噌 | 牛乳 わかめ | にんじん ブロッコリー | だいこん コーン なめこ ねぎ | ご飯 ゼリー | ドレッシング | 926kcal 42.1g 29.4g | |
| 18 | 金 | 黒パン (マーガリン) | | ポークビーンズ ハムチーズサラダ オレンジ | 豚肉 大豆 ベーコン ハム | 牛乳 チーズ | にんじん | たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり キャベツ オレンジ | パン 黒糖 | 油 ドレッシング マーガリン | 863kcal 33.8g 38.4g | |
| 21 | 月 | わかめご飯 | | 冬至献立 かぼちゃと豆のコロッケ おかか和え いなか汁 | 大豆 金時豆 味噌 油揚げ かつお節 | 牛乳 わかめ | にんじん かぼちゃ ほうれん草 | はくさい きゅうり だいこん ごぼう こんにやく しめじ もやし | ご飯 小麦粉 パン粉 里芋 | 油 | 909kcal 27.2g 25.8g | |
| 22 | 火 | ご飯 | | ねぎ塩まんじゅう② 四川豆腐 ナムル | 豚肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ しいたけ たけのこ グリンピース きゅうり もやし しょうが | ご飯 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉 | 油 | 866kcal 29.2g 25.1g | |
| 23 | 水 | バターロール | | クリスマス献立 タンドリーチキン コールスロー ミネストローネ クリスマスケーキ | 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん トマト | にんにく キャベツ きゅうり | バターロール 砂糖 ケーキ マカロニ じゃがいも | ドレッシング | 720kcal 29.2g 31.7g | |
| 24 | 木 | ご飯 (うめふりかけ) | | 厚焼卵 大根サラダ 鶏ごぼう汁 | 卵 鶏肉 ハム 味噌 豆腐 | 牛乳 | にんじん | だいこん きゅうり ごぼう こんにやく ねぎ うめ | ご飯 里芋 | 油 ドレッシング ごま | 815kcal 34.2g 21.5g | |
| 25 | 金 | コッペパン 横スライス | | 白身魚フライ ソース ポイルキャベツ コーンクリームシチュー | 豚肉 ほき | 牛乳 | にんじん | たまねぎ キャベツ コーン グリーンピース | パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも | 油 ルウ | 774kcal 30.4g 24.7g | |

※中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal:たんぱく質31g:脂質:27g:食塩2.5g未満』です

※食材の都合で献立を変更することがあります

※『朝ごはん』の欄には、朝ごはんをたべたら〇をつけましょう！

塩分平均
3.1g