



# 12月献立表



日 曜日	献立名	牛乳	食品名				【中学年栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			赤の仲間	血や肉になる	黄の仲間	熱や力の元になる	
1 木	鮭ご飯 五目肉じゃが みそドレサラダ みかん	○	鮭 豚肉 高野豆腐 みそ		米 米粒麦 白ごま 油 じゃがいも しらたき 三温糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ にんにく さやいんげん だいこん こまつな みかん	609 24.8 15.9
2 金	ジャンバラヤ ABCマカロニスープ オレンジゼリー	○	鶏肉 ウィンナー ベーコン 豚肉 ひよこ豆 粉寒天		米 油 じゃがいも マカロニ 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン トマト缶 セロリ キャベツ コーン パセリ オレンジジュース	568 20.4 16.0
5 月	五目ご飯 鮭のホイル焼き かぶの葉のごま和え かぼちゃとほうれんそうのみそ汁	○	鶏肉 鮭 油揚げ みそ		米 三温糖 バター すりごま	ごぼう にんにく 干しいだけ しょうが 玉ねぎ しめじ かぶ かぶの葉 かぼちゃ ほうれんそう	570 29.6 16.5
6 火	ご飯 豚肉とれんこんの甘辛炒め 野菜チップス 豚汁	○	豚肉 豆腐 みそ		米 油 三温糖 ごま油 さつまいも グラニュー糖 こんにゃく じゃがいも	れんこん にんにく かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ	630 22.6 20.7
7 水	ナン カレー チーズ入りイタリアンサラダ フルーツポンチ	○	大豆 鶏肉 粉チーズ プロセスチーズ		ナン 油 薄力粉 バター オリーブ油 三温糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんにく りんご ピーマン キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン レモン果汁 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	562 25.2 21.1
8 木	スパゲティナポリタン ビーンズサラダ チョコチップケーキ	○	ウィンナー 粉チーズ 大豆 ひよこ豆 卵 牛乳		スパゲティ オリーブ油 油 三温糖 薄力粉 バター グラニュー糖 チョコチップ	にんにく 玉ねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン トマト缶 えだまめ キャベツ きゅうり	658 24.6 28.2
9 金	麦ご飯 四川味噌豆腐 じゃこ入り茹で野菜/りんご	○	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ		米 押麦 油 三温糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ 干しいだけ たけのこ にんにく にら キャベツ チンゲンサイ りんご	597 27.0 19.0
12 月	焼き鳥丼 白菜とわかめのみそ汁 野菜のからししょうゆ和え	○	鶏肉 刻みのり 豆腐 油揚げ 生わかめ みそ		米 米粒麦 三温糖 でん粉	ねぎ こまつな にんにく キャベツ たけのこ しょうが 干しいだけ はくさい	576 27.4 16.8
13 火	チリビーンズライス 大根とわかめじゃこサラダ りんご	○	豚ひき肉 大豆 生わかめ ちりめんじゃこ		米 米粒麦 油 三温糖 ごま油 白ごま	だいこん にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり トマトジュース りんご	575 23.1 18.3
14 水	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ キャベツとコーンのスープ	○	ベーコン 卵 牛乳		黒砂糖パン 油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ にんにく ピーマン キャベツ しめじ エリンギ コーン パセリ	510 23.1 21.4
15 木	ご飯 鯖の煮おろしかけ カリカリ揚げ入りサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○	さば 油揚げ みそ 生わかめ		米 三温糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	だいこん 葉ねぎ キャベツ こまつな にんにく しめじ 玉ねぎ えのき	577 26.3 19.7
16 金	タンメン 大豆とポテトのフライ みかん	○	豚肉 いか 大豆		蒸し中華めん 油 ラード でん粉 すりごま ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ にら みかん	566 25.0 20.7
19 月	菜飯/ししゃもの唐揚げ すき昆布煮 山形風いも煮	○	ししゃも 刻み昆布 高野豆腐 豚肉		米 米粒麦 白ごま でん粉 薄力粉 しらたき 三温糖 油 こんにゃく 里芋	こまつな しょうが にんにく ごぼう まいたけ ねぎ	575 22.9 18.1
20 火	ホットツナドッグ レンズ豆のシチュー 夢オレンジ	○	ツナ 豚肉 ベーコン レンズ豆		コッパパン 油 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ レモン果汁 にんにく トマト缶 にんにく キャベツ パセリ 夢オレンジ	622 25.7 26.6
21 水	ご飯 豚肉とかぼちゃの甘辛煮 ふるふき大根 もずく入りかきたま汁	○	豚肉 みそ 豆腐 もずく 卵		米 でん粉 油 三温糖	しょうが かぼちゃ にんにく だいこん ゆず にんにく はくさい しめじ ねぎ こまつな	656 26.0 23.9
22 木	ご飯/鯖の香味焼き 野菜のごま和え 貝だくさんみそ汁	○	さわら 豆腐 生わかめ みそ		米 米粒麦 三温糖 でん粉 すりごま じゃがいも	しょうが にんにく こまつな もやし にんにく だいこん えのき ねぎ	555 28.2 16.0
23 金	コーンライス ローストチキン/ジャーマンポテト ミネストローネ ココアゼリー	○	鶏肉 ベーコン ウィンナー 粉寒天 アガー 牛乳 生クリーム		米 オリーブ油 バター 三温糖 油 じゃがいも マカロニ	にんにく コーン 玉ねぎ セロリ トマト缶 にんにく キャベツ しめじ	700 25.8 25.3

12月 平均栄養価 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
	595kcal	25.2g	20.2g	85.5g	947mg	336mg	94mg
	鉄	ほうれん草当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
	2.2mg	255μg	0.41mg	0.53mg	34mg	6.8g	2.3g

※学校行事や仕入れ等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

## 1月献立表

10 火	チキンカレーライス ツナのごまだれサラダ りんご	○	鶏肉 ツナ		米 米粒麦 油 じゃがいも バター 薄力粉 白ごま 三温糖	玉ねぎ にんにく しょうが にんにく りんご キャベツ もやし こまつな	643 20.8 20.9
11 水	餅入りきつねうどん カリカリじゃこサラダ みかん	○	豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ		冷凍うどん もち 三温糖 スパゲティ 油 白ごま	にんにく 玉ねぎ はくさい 干しいだけ ねぎ もやし きゅうり みかん	572 24.4 19.8
12 木	3色ピラフ 鶏肉のバーベキューソースかけ 青菜ときのこのソテー キャベツとじゃがいものスープ	○	鶏肉 ベーコン 豚肉		米 油 バター 三温糖 じゃがいも	にんにく コーン さやいんげん りんご ねぎ にんにく レモン果汁 しめじ エリンギ ほうれんそう 玉ねぎ キャベツ	567 24.6 20.6
13 金	ご飯 さばの韓国風焼き 野菜と油揚げの煮浸し 大根と豆腐のみそ汁	○	さば 油揚げ 豆腐 みそ 生わかめ		米 三温糖 ごま油 白ごま すりごま	しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな にんにく だいこん えのき	601 26.7 23.2

※冬休み明け1月1週目の献立を記載しました。冬休み明けに、改めて1月1か月分の献立表を配布いたします。