

令和元年12月 学校給食献立表
中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 赤やくになるも 血や肉になる	黄の仲間 黄やくになるも 熱や力の元になる	緑の仲間 緑やくになるも 体の調子を整える	調味料
2月	ごはん		鶏のしそチーズ巻	あぶら		
	鶏のしそチーズ巻		鶏のしそチーズ巻	あぶら		
	筑前煮	○	天ぷら、厚揚げ	こんにやく、砂糖	だいこん、れんこん、にんじん、たけのこ、枝豆	しょうゆ、みりん、酒、だし
3火	ごはん		魚のカレー焼き	白身魚		
	つくねとさつま芋煮	○	鶏つくね	さつまいも、砂糖	だいこん	カレー粉、しお、こしょう
	春雨カラフルサラダ		ピーンズミックス、ハム	はるさめ、青じそドレッシング	きゅうり、れんこん、干しぶどう	しょうゆ、酒、みりん
	ふりかけ					ふりかけ
4水	ひじき		鶏ひき肉、油揚げ、ひじき	米、砂糖	にんじん、しめじ	しょうゆ、みりん、酒
	ごはん	○	豚肉しゅうまい			
	肉しゅうまい		豚肉しゅうまい			
	寸まし汁		かまぼこ、くきわかめ、煮干し		こまつな、玉葱、ねぎ	しょうゆ、しお、酒
5木	ごはん		鶏ひき肉、油揚げ、ひじき	米、砂糖	にんじん、しめじ	しょうゆ、みりん、酒
	チキンオープン焼きチーズ		チキンオープン焼き			
	中華卵スープ	○	豆腐、たまご	かたくり粉	玉葱、にんじん、ねぎ、コーン	ガラスープ、しょうゆ、しお
6金	麦ごはん		アスパラサラダ	マヨネーズ	アスパラガス、野菜ミックス、キャベツ	
	ウィンナー		ウィンナー			
	カレー	○	大豆、合びき肉	じゃがいも	にんじん、玉葱	カレールウ、コンソメ
9月	ごはん		ひじき	コールスロードレッシング	キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり	
	スコッチエッグ		スコッチエッグ			
	大根と厚揚げの煮	○	厚揚げ、鶏ひき肉	砂糖、かたくり粉	だいこん、にんじん、こまつな	だし、しょうゆ、みりん、酒
10火	ごはん		ちくわ	ごまドレッシング	ごぼう、人参	
	信田煮あんかけ		野菜信田	砂糖、かたくり粉	たけのこ	しょうゆ、酒、みりん
	ミートボールのトマトスープ	○	ミートボール	じゃがいも	玉葱、にんじん、キャベツ、コーン、トマトピューレ	コンソメ、しお
11木	ごはん		かつお節	里芋、マヨネーズ	枝豆、えのきたけ	しょうゆ
	さばの照り焼き		さば	砂糖	しょうが	しょうゆ、みりん
	けんちん汁	○	豆腐、煮干し	里芋	だいこん、玉葱、にんじん、ごぼう	みそ
	ほうれん草のおひたし		ほうれん草	砂糖	ほうれん草、しめじ、にんじん、きくらげ	しょうゆ
12木	ちらしずし		豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ		
	ちらし寿司	●●●	米、砂糖			ちらし寿司の素
	すり身と豆腐のふわり天	○	ふわり天	あぶら		
	かしわ汁		鶏肉、煮干し	里芋	しいたけ、だいこん、にんじん、はくさい	しょうゆ、しお
13金	ごはん		こんにやく、ごま、砂糖		いんげん、にんじん	しょうゆ
	春巻き		あぶら		春巻き	
	酢豚	○	豚肉	薄力粉、かたくり粉、あぶら、砂糖	玉葱、にんじん、たけのこ、ピーマン、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、中華だし
16月	ごはん		わかめ、ツナ	和風ドレッシング	きゅうり	
	ブリの竜田揚げ		ブリ	かたくり粉、あぶら	しょうが	しょうゆ
	かき玉汁	○	たまご、豆腐、煮干し		玉葱、にんじん、ほうれん草	しょうゆ、しお
17火	パン		さつま揚げ		切干大根、キャベツ、もやし、にんじん、青ピーマン	焼きそばソース、しお、こしょう
	ねじりミルクパン		ねじりミルクパン			
	ウィンナー玉子巻	○	ウィンナー玉子巻	じゃがいも	玉葱、にんじん	シチューの素
	肉団子の豆乳シチュー		肉団子、ひよこ豆、豆乳			
18水	ごはん		わかめ、ツナ	マヨネーズ	キャベツ、野菜ミックス、枝豆	
	おでん風煮		ごぼう天、がんも	こんにやく、砂糖		しょうゆ、酒、みりん、だし
	卵とじ	○	高野豆腐、ひじき、たまご	砂糖	玉葱、にんじん、きくらげ	だし、しょうゆ、みりん、酒
19木	ごはん		しらす干し	ごま、砂糖	ケール、もやし、にんじん	しょうゆ
	サンマみぞれ煮		サンマみぞれ煮			
	南瓜煮	○	鶏肉	こんにやく、砂糖	かぼちゃ、にんじん、玉葱	しょうゆ、みりん、酒、だし
20金	ごはん		わかめ、卵、カニカマ	はるさめ、砂糖、ごま油	きゅうり	酢、しお
	ししゃも大葉フライ		ししゃも大葉フライ	あぶら		
	焼肉	○	牛肉	あぶら、砂糖	玉葱、ピーマン、キャベツ、にんにく、しょうが	焼肉のたれ、しょうゆ、みりん
	白菜のおかか和え		油揚げ、かつお節	砂糖	はくさい、きゅうり	しょうゆ
23月	ごはん		みかん		みかん	
	赤魚のみりん焼き		赤魚のみりん焼き			
	豆腐と根菜のみそ汁	○	豆腐、煮干し	里芋	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	みそ
	さつま芋サラダ		大豆、ベーコン	さつまいも、マヨネーズ	きゅうり	
24火	わかめ					ふりかけ
	ごはん		わかめご飯の素	米		
	クリスマスチキン	○	鶏肉	小麦粉、コーンフレーク、あぶら	にんにく、しょうが	しょうゆ、ガラスープ
	コンソメスープ		ウィンナー	マカロニ	だいこん、人参、コーン、こまつな	コンソメ、しょうゆ
	ほうれん草の和え物		かまぼこ	砂糖	ほうれん草、もやし、にんじん	しょうゆ
			クリスマスケーキ			



★はし、スプーンは持ってきてください。
 ★材料入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。ご了承ください。
 ★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。
 ★2学期より「天ぷら粉」は卵無しを使用しています。

中学生基準値
 熱量 830kcal
 タンパク質 27.6g
 脂質 22.7g

今月の平均
 熱量 831kcal
 たんぱく質 28.7g
 脂質 23.9g