



12月 給食献立予定表

毎月 19日は 食育の日!!



神崎市学校給食共同調理場
神崎中学校

日 曜	献立名		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		調味料 他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
	主 食	牛乳 おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
1 水	ご飯	鶏の唐揚げ みかん ツナサラダ 豚汁	鶏肉 魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳 牛乳・小魚・海藻		にんにく 生姜 みかん	片栗粉 薄力粉 精白米 強化米	油 和風ドレッシング	塩 こしょう 酒 醤油	977	36.7	32.2
2 木	ミートボールカレー (麦ご飯)	大根サラダ	ミートボール いんげん豆 蒸しささみ かつお節	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ りんごビュレ	じゃがいも 精白米 強化米 麦	油 カレールー	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ウスターソース	803	25.8	21.8
3 金	ご飯	韓国風焼き魚 ナムル わかめスープ	鯖 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	人参 小松菜 人参 人参	にんにく 生姜 もやし きくらげ 玉ねぎ 竹の子 にんにく ねぎ えのき	砂糖 精白米 強化米 砂糖 ごま ごま油 ごま油	酒 醤油 酢 醤油 からスープ 塩 酒 醤油	761	31.0	22.6
6 月	鶏と塩昆布の混ぜご飯 (麦ご飯)	おかか和え 鰯のつみれ汁	鶏肉 いわしボール 生揚げ 合わせ味噌	塩昆布 牛乳	人参	干し椎茸 枝豆 キャベツ 胡瓜 切り干し大根	精白米 強化米 麦 砂糖 砂糖	油 醤油 酒 塩	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ウスターソース	696	30.5	18.7
7 火	中華どんぶり (麦ご飯)	春雨サラダ	豚肉 うずら卵 ロースハム	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 竹の子 白菜 枝豆 キャベツ もやし	精白米 強化米 麦 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油	酒 醤油 かき油 こしょう 塩 からスープ 酢 醤油 マスタード		786	31.9	21.5
8 水	かむかむの目 ご飯	鰯の梅煮 きんぴら ふのすまし汁	鰯の梅煮 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	人参 さやいんげん 人参 葉ねぎ 人参 葉ねぎ	ごぼう れんこん えのき 玉ねぎ	精白米 強化米 ごま油 醤油 酒	塩 昆布 削り節 醤油 酒 みりん	749	29.6	19.0
9 木	ご飯	すき焼き風煮 からし和え	牛肉 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	人参	えのき しめじ 白菜 ねぎ ほうれん草 人参	ごま油 精白米 強化米 砂糖	油 醤油 酢 からし		704	25.5	17.4
10 金	黒糖パン	ポトフ おからのサラダ	豚肉 大豆 ツナ おから	牛乳	人参	人参 トマト 大根 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 とうもろこし 枝豆	じゃがいも 黒糖パン マヨネーズ(卵なし)	塩 こしょう ワイン ケチャップ からスープ		861	35.3	33.2
13 月	ご飯	春巻き 中華和え ビーフンスープ	鶏肉 ロースハム 鶏肉	牛乳	人参	人参 小松菜 人参 葉ねぎ 人参 葉ねぎ	キャベツ もやし きくらげ 玉ねぎ えのき	春巻き 精白米 強化米 砂糖 ごま油 ビーフン	からスープ 塩 酒 醤油 こしょう	871	23.1	29.2
14 火	ご飯	おでん風煮物 のりし和え	鶏肉 竹輪 さつま揚げ うずら卵 生揚げ	昆布 牛乳	人参	人参 ほうれん草 人参	大根 キャベツ 胡瓜 もやし	ごま油 精白米 強化米 砂糖	醤油 酒 みりん 塩 削り節 醤油 酢	755	30.5	19.5
15 水	ご飯	あじの味噌だれかけ 昆布サラダ けんちん汁	あじ 味噌 ツナ 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	人参	人参 小松菜 人参 人参 葉ねぎ	ねぎ にんにく 生姜 もやし 胡瓜 大根 れんこん ごぼう	砂糖 精白米 強化米 里芋	酒 醤油 ケチャップ 青じそドレッシング 昆布 削り節 塩 醤油 酒 みりん	696	30.9	12.9
16 木	チキンライス (麦ご飯)	野菜サラダ ミルクスープ	鶏肉 豚肉 いんげん豆 豆乳	牛乳	人参	人参 さやいんげん トマトビュレ 人参 人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 胡瓜 とうもろこし 玉ねぎ 枝豆	精白米 強化米 麦 油 砂糖	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース ワイン 醤油 からスープ ワイン 塩 こしょう コンソメ	746	25.2	20.8
17 金	神崎食の日 麦ご飯	豚肉の甘辛揚げ ささみのオーロラ和え 豆乳味噌汁	豚肉 蒸しささみ 生揚げ 豆乳 合わせ味噌	牛乳	人参	人参 小松菜 人参 葉ねぎ	生姜 キャベツ 枝豆 大根 玉ねぎ	片栗粉 砂糖 精白米 強化米 麦 マヨネーズ(卵なし)	醤油 酒 ケチャップ 削り節 煮干し	824	34.9	22.1
20 月	ご飯	根菜の煮物 そうめんのマヨネーズ和え 味つけ海苔	豚肉 凍り豆腐 ツナ	牛乳	人参	さやいんげん 人参 ほうれん草 人参	大根 竹の子 ごぼう れんこん 枝豆 キャベツ	ごま油 精白米 強化米 油 マヨネーズ(卵なし)	酒 醤油 みりん 塩	807	32.2	23.2
21 火	ご飯	魚のソース煮 凍り豆腐の炒め煮 かきたま汁	ホキ 凍り豆腐 豚肉 味噌 卵 鶏肉	牛乳	人参	人参 人参 葉ねぎ	枝豆 干し椎茸 生姜 にんにく 玉ねぎ きくらげ	砂糖 片栗粉 精白米 強化米 油 ごま油	酒 醤油 ウスターソース 醤油 酒 醤油 酒 塩 みりん 昆布 削り節	775	36.0	21.2
22 水	麦ご飯	照り焼きパティ 小松菜の彩りサラダ パンブキンスープ	照り焼きパティ(鶏肉) 蒸しささみ ベーコン いんげん豆 豆乳	牛乳	人参	人参 黄ピーマン 小松菜 南瓜	キャベツ もやし 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆	精白米 強化米 麦 和風ドレッシング バター	酢 塩 こしょう 塩 コンソメ こしょう からスープ ワイン	922	33.9	29.6
23 木	しそわかめご飯 (麦ご飯)	揚げ出し豆腐のごまだれかけ ツナの和え物 石狩汁	生揚げ ツナ 鮭 合わせ味噌	牛乳 わかめ	しそ	人参 人参 葉ねぎ	キャベツ もやし 胡瓜 ごぼう 白菜	砂糖 片栗粉 精白米 強化米 麦 砂糖	醤油 みりん 醤油 酢 酒 削り節 煮干し	828	31.7	25.9
24 金	終 業 式 (給食はありません)											

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、
学校へお申し出ください。

今月の平均	904	35.0	26.1
基準値	830	34.2	23.0