

12月分学校給食献立表(中学校)

Table with columns for dates (1日 to 19日), meal names, ingredients, and nutritional values. Includes a legend for food colors and a note about the cooking method (ガススチームコンベクションオープン).

日曜日	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
献立名	○牛ごぼうおこわ ○牛乳 ○もやしとツナのいためもの ○白玉スープ (はし)	○パ ン ○牛乳 ★鶏肉のバーベキューソース ○そえ野菜 ○豆乳ポタージュ (スプーン)	○ごはん ○牛乳 ○筑前煮(いか入り) ○かす汁 ○昆布の佃煮 (はし)
材料	米 55 ● もち米 35 ● 牛肉 19.5 ● にんじん 9.1 ▲ (冷)さきごぼう 19.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ 土しょうが 0.39 ▲ さとう 2.34 ■ 酒 3.9 こい口しょうゆ 9.1 水 6.5 (水(煮汁とも) 米+もち米の 1.4倍)	鶏肉(もも15g) 78 ● にんにく 0.13 ▲ 土しょうが 0.13 ▲ こい口しょうゆ 4.55 クッキングワイン 1.3 りんごジャム 10.4 ■ クッキングシート キャベツ 52 ▲ にんじん 3.9 ▲ 塩 0.13 こしょう 0.013 サラダ油 0.26 ■	米 110 ● 水の1.5倍 1.5倍 鶏肉(もも10g) 32.5 ● 洗いごぼう 13 ▲ にんじん 26 ▲ れんこん 26 ▲ こんにゃく 19.5 サラダ油 0.39 ■ 一口いか天 26 ● (冷)さやいんげん 9.1 ▲ さとう 2.6 ■ 酒 1.3 こい口しょうゆ 5.85 けずりぶし 0.39 だし昆布 0.26 水 32.5
および	緑豆太もやし 52 ▲ まぐろ油漬 26 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 9.1 ▲ サラダ油 0.39 ■ こい口しょうゆ 0.78 塩 0.39 こしょう 0.039	豚肉 13 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ じゃがいも 39 ■ パセリ 0.65 ▲ 豆乳 19.5 ● うす口しょうゆ 1.3 塩 1.04 こしょう 0.039 上新粉 5.2 ■ 水 20.8 ポークパイオン 3.9 水 102.7	豚肉 13 ● だいこん 19.5 ▲ たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 9.1 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ 酒かす 5.2 赤みそ 7.8 ● 白みそ 6.5 ● けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水 143 昆布の佃煮(8g) 1袋 ●
使用量 (g)	鶏肉(もも) 19.5 ● たまねぎ 13 ▲ にんじん 9.1 ▲ しいたけ(干・カット) 0.39 ▲ (冷)白玉だんご 39 ■ 青ねぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.52 こしょう 0.026 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水(しいたけの戻し汁とも) 143		
エネルギー	709kcal	699kcal	705kcal
たん白質	29.8 g	36.6 g	31.7 g
脂質	16.3 g	19.7 g	12.6 g
食塩相当量	3.1 g	3.4 g	3.2 g