

12月分学校給食献立表(中学校)

指 導 目 標			寒さに負けない食生活を送ろう										栄 養 三 色			■……黄色の食品 ●……赤色の食品 ▲……緑色の食品		熱や力のもとになる食品 からだをつくるもとになる食品 からだの調子をよくなる食品																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
日曜日	2日 (月)			3日 (火)			4日 (水)			5日 (木)			6日 (金)			9日 (月)			10日 (火)			11日 (水)			12日 (木)			13日 (金)			16日 (月)			17日 (火)			18日 (水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
献立名	○麦ごはん ○牛乳 ○大根の中華そばろ煮 ○チンゲン菜のスープ (スプーン)			○パン ○牛乳 ★魚のポテト焼き ○キャベツのいためもの ○スープ (はし)			○ツナひじきごはん ○牛乳 ○きんぴらごぼう ○豆乳入りかす汁 (はし)			○ごはん ○牛乳 ○豆腐と春菊のいためもの ○せんべい汁 (はし)			○減量チーズパン ○牛乳 ○れんこんのミートスパゲッティ ★くき付きわかめサラダ (イタリアンドレッシング付) (スプーン)			○ごはん ○牛乳 ○おでん(除) ★もやしの甘酢煮 (はし)			○パン ○牛乳 ○ボルシチ ○コロコロソテー ○ヨーグルト (スプーン)			○ごはん ○牛乳 ★焼魚 ○わかめとキャベツのナムル ○あったかみぞれ鍋 (はし)			○冬野菜のカレー (麦ごはん) ○牛乳 ★白いんげんサラダ (フレンチドレッシング付) (スプーン)			○パン ○牛乳 ○わかさぎのかりんあげ ○白菜と肉だんごのスープ ○スライスチーズ (はし)			○ジャージャー丼 (麦ごはん) ○牛乳 ○じゃがいももちスープ (スプーン)			○パン ○牛乳 ○鮭とかぶのシチュー(除) ★海藻サラダ (減塩和風ドレッシング付) (スプーン)			○五穀ごはん ○牛乳 ○厚あげの野菜あん ○のっぺい汁 (はし)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	材料および使用量(g)	米	90	■	そば(素焼き60g)	1切	●	米	90	■	水	110	■	そば(素焼き60g)	1切	●	米	110	■	豚肉	26	●	米	110	■	米	90	■	わかさぎ(魚卵含む)	58.5	●	米	90	■	鮭(角切)	19.5	●	米	90	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
米粒麦 米の		20%	■	たまねぎ	12	▲	まぐろ油漬ひじき	19.5	●	水	1.5倍	■	水	1.5倍	■	■	米粒麦 米の	20%	■	にんじん	39	▲	水	1.5倍	■	水	1.5倍	■	酒	1.3	▲	米粒麦 米の	20%	■	酒	1.3	●	雑穀ミックス 米の	10%	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
豚ひき肉	45	●	にんじん	3.6	▲	塩	0.13	■	豚ひき肉	19.5	●	鶏レバー(そばろ)	3.9	●	■	豚肉	39	●	にんじん	19.5	▲	そば(素焼き60g)	1切	●	豚肉	39	●	土しょうが	0.39	▲	豚ひき肉	52	●	にんじん	19.5	▲	もち米 米の	10%	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	だいこん	96	▲	パセリ	0.36	▲	うす口しょうゆ	6.5	■	土しょうが	0.65	▲	れんこん	26	▲	■	じゃがいも	26	■	にんじん	19.5	▲	クッキングシート	1切	●	土しょうが	0.13	▲	にんにく	0.13	▲	土しょうが	0.65	▲	にんじん	19.5	▲	豚肉	26	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
たまねぎ	30	▲	塩	0.48	■	酒	3.9	■	にんじん	13	▲	たまねぎ	52	▲	■	キャベツ	26	▲	キャベツ	26	▲	(冷)ピーツ	13	▲	キャベツ	26	▲	(冷)ピーツ	13	▲	黒糖	5.2	■	にんじん	19.5	▲	にんじん	13	▲	たまねぎ	39	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	にんじん	6	▲	こしょう	0.012	■	水(煮汁と)米の	1.5倍	■	たまねぎ	39	▲	サラダ油	0.65	■	■	(冷)絹厚あげ	26	●	キャベツ	26	▲	(冷)トマト	13	▲	わかめ(干)	0.65	●	たまねぎ	39	▲	りんご酢	2.6	■	にんじん	19.5	▲	にんじん	13	▲	サラダ油	0.39	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
にんにく	0.36	▲	マネーヌ(ドレッシング)	8.4	■	豚肉	26	●	しめじ	6.5	▲	サラダ油	0.65	▲	■	トマトケチャップ	5.2	▲	にんじん	19.5	▲	一口ごぼう天	26	●	ごま油	0.26	■	にんじん	19.5	▲	いぬが(干かか)	0.65	▲	いぬが(干かか)	0.65	▲	いたけ(干かか)	0.65	▲	サラダ油	0.39	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	トバンジャン	0.12	紙カップ(150ml)	1枚	■	平天(スライス)	13	●	春菊	10.4	▲	さとう	1.3	■	■	ウスターソース	7.8	■	さとう	1.3	■	くうずら卵	32.5	●	こい口しょうゆ	1.95	■	ごま油	0.39	■	青ねぎ	3.9	▲	上新粉	5.2	■	パセリ	0.65	▲	チンゲン菜	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
サラダ油	0.36	■	ハム(スライス)	10	●	さがきごぼう	39	▲	塩	0.13	■	こしょう	0.013	■	■	さとう	1.3	■	酒	0.65	■	さとう	2.6	■	こい口しょうゆ	1.95	■	白ごま	1.3	■	カリフラワー	10	▲	肉だんご(鶏)	32.5	●	酒	1.3	●	鶏肉(もも)	13	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	にら	6	▲	たまねぎ	10	▲	にんじん	9.1	▲	さとう	1.3	■	こしょう	0.013	■	■	塩	0.39	■	こい口しょうゆ	5.85	■	ウスターソース	1.3	■	豚肉	13	●	はくさい	52	▲	はくさい	52	▲	こい口しょうゆ	1.56	■	にんじん	13	▲	たまねぎ	32.5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
さとう	1.08	■	キャベツ	40	▲	ごま油	0.39	■	こしょう	0.013	■	かたくり粉	0.65	■	■	さとう	1.3	■	塩	0.78	■	こい口しょうゆ	0.78	■	ポークブイオン	3.9	■	はくさい	13	▲	ほうれんそう	10	▲	ほうれんそう	10	▲	はるさめ	3.9	■	土しょうが	0.52	▲	うす口しょうゆ	2.6	■	鶏肉(もも)	13	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	酒	0.72	にんじん	10	▲	白ごま	2.6	■	ごま油	0.65	■	かたくり粉	0.65	■	■	こい口しょうゆ	5.85	■	ウスターソース	1.3	■	けずりぶし	0.39	■	水	78	■	にんじん	6.5	▲	緑豆太もやし	52	▲	さとう	1.3	■	こい口しょうゆ	1.95	■	にんじん	13	▲	たまねぎ	26	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0.36	■	サラダ油	0.3	■	白ごま	2.6	■	こい口しょうゆ	5.2	■	かたくり粉	0.65	■	■	こい口しょうゆ	0.78	■	ポークブイオン	3.9	■	だし昆布	0.91	■	水	104	■	豚肉	13	●	にんじん	6.5	▲	大根おろし(冷蔵)	26	▲	にら	6.5	▲	ほうれんそう	5	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26	▲	土しょうが	0.26

日曜日	19日(木)			20日(金)			23日(月)			24日(火)		
献立名	○パ シン ○牛 乳 ○ 鯨肉のオーロラソース ★ブロッコリーサラダ (ごまドレッシング付) ○はるさめスープ (はし)			○ご は ん ○牛 乳 ★焼 魚 ○煮 び た し ○かぼちゃのみそ汁 (はし)			○減量クロワッサン ○牛 乳 ○し っ ぽ く う どん ★焼 き 野 菜 ○り ん ご ぜ り ー (はし)			○カ レ ー ピ ラ フ ○牛 乳 ★鶏肉のマーマレード焼き ○ミ ネ ス ト ロ ー ネ (スプーン)		
材 料 お よ び 使 用 量 (g)	鯨肉(2cm角切)	65	●	米	110	■	(冷)うどん	112	■	米	90	■
	土しょうが	1.04	▲	水 米 の	1.5倍		鶏 肉(もも)	26	●	ウインナーソーセージ	13	●
	こい口しょうゆ	1.3					(冷)油あげ(きざみ)	5.2	●	たまねぎ	26	▲
	酒	1.3		ざわら(柚庵漬60g)	1切	●	だ い こ ん	20	▲	に ん じ ん	9.1	▲
	かたくり粉	9.1	■	クッキングシート			に ん じ ん	10	▲	(冷)むぎ枝豆	6.5	▲
	なたね油(あげ油)	6.5	■	緑豆太もやし	52	▲	(冷)ざいも(カット)	15	■	サ ラ ダ 油	1.3	■
	赤 み そ	2.6	●	に ん じ ん	9.1	▲	い い た け(干 か つ)	0.65	▲	塩	1.17	
	トマトケチャップ	6.5		さ と う	0.78	■	根 深 ね ぎ	6.5	▲	こ し ょ う	0.039	
	さ と う	2.6	■	こい口しょうゆ	1.95		う す 口 しょう ゆ	6.3		カ レ ー 粉	0.78	
	水	3.9		かつおぶし	1.3	●	み り ん	1.4		ポ ー ク ブ イ オン	3.9	
							塩	0.28		水(煮汁とも)米の	1.4倍	
	ブロッコリー	10	▲	たまねぎ	32.5	▲	け ず り ぶ し	3.36		鶏 肉(もも15g)	78	●
	キャベツ	40	▲	に ん じ ん	13	▲	だ し 昆 布	0.84		こい口しょうゆ	5.85	
	にんじん	10	▲	か ぼ ち ゃ	13	▲	水(い ぬ か の 風 汁 出)	168		マ ー マ レ ー ド	10.4	■
	ごまドレッシング(10ml)	1袋	■	(冷)油あげ(きざみ)	2.6	●				クッキングシート		
	豚 肉	13	●	青 ね ぎ	6.5	▲	フランクソーセージ	13	●	豚 肉	13	●
	たまねぎ	39	▲	赤 み そ	11.7	●	たまねぎ	32.5	▲	たまねぎ	32.5	▲
	にんじん	13	▲	煮 干 し	2.34		に ん じ ん	19.5	▲	に ん じ ん	13	▲
	(冷)粒コーン	13	▲	だ し 昆 布	0.78		(冷)粒コーン	13	▲	サ ラ ダ 油	0.39	■
	はるさめ	5.2	■	水	143		(冷)むぎ枝豆	13	▲	キャ ベ ツ	19.5	▲
	パ セ リ	0.65	▲				オ リ ー ブ 油	0.65	■	マ ッ シ ュ ル ー ム	6.5	▲
	うす口しょうゆ	2.6					塩	0.26		マ カ ロ ニ (シ ェ ル)	9.1	■
	塩	0.65					こ し ょ う	0.013		ト マ ト ピ ュ ー レ	13	▲
	こ し ょ う	0.026					りんごゼリー(60g)	1個	■	ト マ ト ケ チャ ップ	9.1	
	けずりぶし	1.56								パ セ リ	0.65	▲
	だし昆布	0.78								塩	0.52	
	水	156								こ し ょ う	0.039	
										さ と う	0.65	■
										こい口しょうゆ	1.95	
										ポ ー ク ブ イ オン	3.9	
										水	123.5	
エネルギー	747kcal			685kcal			837kcal			712kcal		
たん 白 質	35.7g			30.1g			34.2g			38.1g		
脂質	22.1g			16.0g			37.7g			19.5g		
食塩 相当量	3.7g			2.1g			3.7g			3.5g		