

# 12月予定献立表

武雄市立武雄中学校

★毎月19日は「食育の日」の日です。

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
									kCal	g	mg
3 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			760	31.2	377
	れんこんのすりみ揚げ	白身魚すりみ 鶏肉			れんこん たまねぎ えだまめ	パン粉 片栗粉	油	醤油 塩 ｺﾞﾏ			
	きゃべつと高菜漬け炒め		ちりめんじゃこ	高菜漬け にんじん	きゃべつ		ごま ごま油	醤油 みりん			
4 (火)	かきたま汁	卵 豆腐		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		みりん 醤油 塩 削り節だし	850	31.9	390
	ミルクパン	牛乳	牛乳			ミルクパン					
	かぼちゃ挽肉フライ	豚肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉 片栗粉	油	醤油 みりん ｸｽﾀｰﾝｽ			
5 (水)	あんかけうどん	鶏肉 油あげ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが	うどん	片栗粉	酒 醤油 塩 煮干しだし	735	27.6	328
	こま酢あえ	竹輪			きゅうり きゃべつ もやし えだまめ		油 ごま	酢 みりん 醤油 ｺﾞﾏ			
	えびチャーハン	えび ベーコン	牛乳		たまねぎ コーン えだまめ	米	油	塩 ｺﾞﾏ 醤油 塩 中筋ﾌﾟﾗﾝｸﾞ ｺﾞﾏ			
6 (木)	肉団子スープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ もやし きくらげ	片栗粉		塩 ｺﾞﾏ 醤油 塩 中筋ﾌﾟﾗﾝｸﾞ	770	29.4	403
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖	ごま マヨネーズ	塩 醤油			
	ごはん	牛乳	牛乳			米					
7 (金)	魚のｸﾘｰﾝｽｶﾍﾞ	ホキ			にんにく しょうが 根深ねぎ	片栗粉 砂糖	油	酒 塩 みりん 醤油 ｸﾘｰﾝｽｶﾍﾞ	763	29.7	365
	切干大根の煮物	丸天		にんじん	切干大根 えだまめ	砂糖	油 ごま	みりん 醤油 酒			
	いものご汁	厚揚げ みそ		ねぎ	はくさい だいこん しめじ	里芋		煮干しだし			
10 (月)	みかん			みかん					868	28.1	317
	米飯	牛乳	牛乳			米					
	鶏肉と高野豆腐のナッツがらめ	鶏肉 高野豆腐				片栗粉 砂糖	油	塩 ｺﾞﾏ 酒			
11 (火)	カレー炒め	ベーコン		にんじん いんげん	もやし		油	みりん 醤油 塩 ｶﾚｰ	707	33.0	370
	豆腐のすまし汁	豆腐 油あげ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			みりん 醤油 塩 削り節だし			
	ごはん	牛乳	牛乳			米					
12 (水)	じゃがいものうま煮	豚肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく しょうが えだまめ	じゃが芋 砂糖	油	醤油 酒 みりん	784	26.9	440
	根菜と鶏つくね	鶏肉			たまねぎ れんこん ごぼう	里芋 ｺﾞﾏ	片栗粉	みりん 醤油 塩 ｺﾞﾏ			
	白菜とハムのサラダ	ロースハム	チーズ	にんじん	はくさい きゅうり にんにく		マヨネーズ	塩 ｺﾞﾏ			
13 (木)	食パン	牛乳	牛乳			食パン		とんかつﾌﾞﾗﾝｽ	786	30.0	351
	和風ミートローフサンド	牛肉 豚肉 卵	ひじき ｽｷﾞﾈｷ		たまねぎ ごぼう	砂糖 ｺﾞﾏ		塩 ｺﾞﾏ			
	コールスローサラダ			にんじん	きゃべつ コーン		ドレッシング	酒 醤油 ｸﾞﾗｯﾌﾟ			
14 (金)	白菜のスープ	鶏肉		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ きくらげ	じゃが芋	油	酒 ｺﾞﾏ 塩 ｺﾞﾏ	709	28.5	290
	いなりごはん	油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう	米 砂糖	油	酢 塩 みりん 醤油			
	高野豆腐と豚肉の炒めもの	豚肉 高野豆腐		いんげん にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ	片栗粉 砂糖	油 ごま油	酒 ｺﾞﾏ			
17 (月)	さつま芋のみそ汁	厚揚げ みそ		ごまつな	だいこん	さつま芋		煮干しだし	788	29.8	377
	ごはん	牛乳	牛乳			米					
	あじの照り焼き	あじ		ねぎ	にんにく しょうが	砂糖 小麦粉	ごま ごま油	みりん 酒 醤油			
18 (火)	青菜の煮びだし	ベーコン 油あげ		ごまつな にんじん	はくさい		油	みりん 醤油 塩	860	35.7	437
	大根のすりながし汁	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく	さといも 片栗粉		削り節だし 酒 みりん 塩 醤油			
	ごはん	牛乳	牛乳			米					
19 (水)	ブルコギ	牛肉		にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく	砂糖	ごま油	酒 みりん 醤油	730	27.4	435
	ナムル			ほうれん草	もやし きくらげ		ドレッシング	酒 ｺﾞﾏ			
	タッカルビ風スープ	鶏肉		にら にんじん	たまねぎ しめじ きゃべつ にんにく	砂糖	ごま油	酒 醤油 塩 ｺﾞﾏ			
20 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			888	29.8	377
	五目卵焼き	卵 鶏肉		いんげん にんじん	たまねぎ	砂糖	油	醤油 みりん 塩			
	大根と白菜のあえもの			にんじん	だいこん はくさい	砂糖	ごま	醤油			
21 (金)	じゃがいものみそ汁	豆腐 油あげ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃが芋		煮干しだし	717	28.1	399
	黒糖パン	牛乳	牛乳			パン 黒砂糖					
	スパイシーチキン	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖		醤油 ｶｰﾌﾟ 塩			
20 (木)	冬野菜のサラダ			ブロッコリー にんじん	ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄ ｽｷﾞﾈｷ にんにく		油 ごま	酢 醤油 ｺﾞﾏ	860	35.7	437
	クリームシチュー	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん はくさい えだまめ	じゃが芋 小麦粉	バター 油	ｺﾞﾏ			
	ケーキ					ケーキ					
19 (水)	ひじきごはん	鶏肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう えだまめ	米 砂糖	油	みりん 醤油 塩	888	29.8	377
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 片栗粉		みりん			
	ファイバーサラダ	みそ	茎わかめ	かぼちゃ	れんこん いんげん	砂糖	油 ｺﾞﾏ	みりん 醤油 酒			
20 (木)	白玉汁	かまぼこ		ごまつな	たまねぎ	白玉団子		みりん 醤油 塩 削り節だし	717	28.1	399
	ごはん	牛乳	牛乳			米					
	すき焼き煮	牛肉 厚揚げ		にんじん ねぎ	しらたき はくさい もやし	マロニー 砂糖	油	みりん 酒 醤油			
21 (金)	おかかあえ	かつお節		ほうれん草 にんじん	たまねぎ えのきたけ	砂糖		みりん 醤油	767	29.3	338
	ふりかけ		海苔		きゃべつ	砂糖	ごま	塩			
	ごはん	牛乳	牛乳			米					
21 (金)	鶏肉の柚子風味焼き	鶏肉			ゆず			酒 みりん 醤油	767	29.3	338
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉		かぼちゃ		砂糖 片栗粉	油	酒 みりん 醤油 塩			
	チンゲンサイのみそ汁	豆腐 油あげ みそ	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ			煮干しだし			

★22日(土)は冬至です。21日(金)は翌日の冬至にちなんで、地元の食材「冬至かぼちゃ」を取り入れた「地場産給食」です。お楽しみに♪