



武雄北中学校 給食献立予定表

12月



日 ／ 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>おもにエネルギーのもとになる		調味料 その他	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	
		1群 魚・肉・卵 豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂類・種実類			
3 月	いなりご飯 / 牛乳	油揚げ	/牛乳			ご飯 砂糖	ごま	しょうゆ 塩 酒 酢	804	
	高野豆腐の炒め煮	高野豆腐 豚肉	ひじき	にんじん	枝豆	こんにやく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん	31.1	
	つきいだご汁	鶏肉 かつお節(だし)	スキムミルク	にんじん ねぎ	大根 干しいたけ	じゃがいも 薄力粉 白玉粉		塩 しょうゆ 薄口しょうゆ	23.3/2.7	
4 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			799	
	れんこんとさつまいもの甘辛	鶏肉		さやいんげん	れんこん	さつまいも かたくり粉 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 塩こしょう	24.8	
	グリーンサラダ		ひじき	水菜 にんじん	切り干し大根	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ 酢	24	
5 水	ソーダブレッド / 牛乳		チーズ ヨーグルト /牛乳			薄力粉 砂糖	ごま	ベーキングパウダー	831	
	スパゲッティミートソース	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ エリンギ セロリ にんにく しょうが	スパゲッティ	オリーブオイル	ケチャップ ウスターソース こしょう	32.6	
	野菜スープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ			コンソメ 塩 薄口しょうゆ こしょう	22.2/3.1	
6 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			809	
	鯖の塩焼き	さば						塩 酒	31.3	
	白和え(ひじき入り)	豆腐 みそ	ひじき	にんじん ほうれん草		砂糖 こんにやく	ごま	しょうゆ 塩	29.5	
7 金	ぬっぺ汁	鶏肉 厚揚げ かつお節(だし)		にんじん さやいんげん	大根 ごぼう 干しいたけ	こんにやく かたくり粉 砂糖		しょうゆ 塩	2.2	
	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			805	
	生揚げの中華煮	生揚げ 豚肉 えび うずらの卵		にんじん	白菜 もやし しいたけ	砂糖	ごま油	中華だし しょうゆ 薄口しょうゆ	32.4	
10 月	みそ豆	大豆 みそ				砂糖 かたくり粉	油	みりん 酒	25.7	
	中華和え	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油	酢 薄口しょうゆ しょうゆ	2.3	
	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			835	
11 火	スパニッシュオムレツ	卵 牛肉	チーズ 牛乳	パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	バター	しょうゆ 塩 こしょう	27.1	
	ポテトサラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	酢 塩 こしょう	27.7	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ とうもろこし セロリ にんにく	マカロニ 砂糖	バター	ケチャップ コンソメ こしょう	1.4	
12 水	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			820	
	春菊のかき揚げ	ちくわ		春菊	玉ねぎ	さつまいも 薄力粉 かたくり粉	油	塩	27.8	
	野沢菜チーズ納豆	納豆	チーズ	野沢菜(漬け物)				しょうゆ	23.2	
13 木	じゃがもちけんちん汁	鶏肉 かつお節(だし)		にんじん さやいんげん	大根 玉ねぎ ごぼう ぶなしめじ	じゃがいも かたくり粉	ごま油	酒 塩 薄口しょうゆ みりん	2	
	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳			麦 ご飯			808	
	チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 黒砂糖	バター	カレー粉 ケチャップ カレー粉 チョップ	24.9	
14 金	豆とひじきのサラダ	大豆	ひじき	にんじん	大根 きゅうり レタス 枝豆			ドレッシング しょうゆ 酒	19.3	
	りんご				りんご				2.8	
	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			793	
17 月	大根と豚肉のみそ煮込み	豚肉 みそ かつお節(だし)		チンゲンサイ にんじん	大根	こんにやく 砂糖		薄口しょうゆ	22.1	
	大学いも					さつまいも 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酢 みりん	18.6	
	高菜炒め			高菜(漬け物)	れんこん	砂糖	ごま油	しょうゆ	2.6	
18 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			779	
	ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖		しょうゆ みりん 酒	31.6	
	ひじきの煮物	鶏肉 おから さつまいも		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ	こんにやく 砂糖	ごま油	しょうゆ 薄口しょうゆ みりん	21.1	
19 水	根菜たっぷりのみそ汁	厚揚げ みそ かつお節(だし)		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 大根	さつまいも			2.3	
	ご飯 / 牛乳		/牛乳			牛乳			828	
	焼きぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ ねぎ にんにく	ぎょうざの皮 砂糖	ごま油	しょうゆ 塩	25.8	
20 木	にんじんサラダ	鶏肉		にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	マヨネーズ ごま	しょうゆ 酢	27.3	
	ピリ辛豆乳スープ	豚肉 豆乳 みそ			キャベツ 玉ねぎ もやし 大根 とうもろこし		ラー油	薄口しょうゆ 中華だし	2.6	
	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			797	
21 金	鶏肉と高野豆腐のねぎソース	鶏肉 高野豆腐		ねぎ	にんにく	砂糖 かたくり粉	油 ごま	塩 こしょう しょうゆ 酒 酢	30.1	
	焼きビーフン	豚肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ	ビーフン	ごま油	しょうゆ 酒 唐辛子	20.4	
	みぞれ汁	鶏肉 かつお節(だし)		にんじん チンゲンサイ	ごぼう しいたけ 大根 しょうが	こんにやく かたくり粉		しょうゆ 薄口しょうゆ 塩	2.6	
22 土	小型コッペパン / 牛乳		/牛乳			パン			823	
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖		塩 こしょう	24.7	
	温野菜のバター炒め			にんじん ブロッコリー		じゃがいも	バター	塩 コンソメ 黒こしょう	30.2	
23 日	ふわふわ卵スープ	鶏肉 卵		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ	かたくり粉		薄口しょうゆ 中華だし こしょう	3.2	
	クリスマスデザート							クリスマスデザート		
	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			832	
24 月	揚げかぼちゃの甘辛だれ	豚肉		かぼちゃ さやいんげん		かたくり粉 砂糖	油	しょうゆ 酒	28.8	
	白菜の塩こんぶ和え		塩こんぶ	ほうれん草 にんじん	白菜 大根	砂糖		薄口しょうゆ しょうゆ	23.7	
	れんこん団子のみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ かつお節(だし)		にんじん ねぎ	れんこん しいたけ 大根 しょうが	かたくり粉			2.5	
21	自分で作る「手作り弁当の日」!! がんばれ~♪									