


12月予定献立表

★毎月19日は「食育の日」の日です。

武雄市立武雄中学校

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 kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
2 (月)	ごはん	牛乳				米			828	31.3	407
	鶏肉と高野豆腐のナッツがらめ	鶏肉 高野豆腐			れんこん たまねぎ えだまめ	片栗粉 砂糖	油 アーモンド	醤油 酒 塩 ヲヨクみりん			
	カレー炒め	ベーコン		にんじん いんげん	もやし		油	醤油 塩 カレー粉			
3 (火)	リクエストメニュー 								836	33.9	374
	ごはん	牛乳				米			789	27.7	334
	すきやき煮	牛肉 厚揚げ		にんじん ねぎ	しらたき はくさい もやし たまねぎ えのきたけ	マロニー 砂糖	油	みりん 酒 醤油			
お豆腐しゅうまい	豆腐 魚すりみ 豆乳	ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ コーン	砂糖 小麦粉	油	塩 みりん ヲヨク				
4 (水)	おかかあえ	かつお節		ほうれん草 にんじん	きゃべつ	砂糖		みりん 醤油	742	28.3	379
	ごはん	牛乳				米					
	魚のフリッスかけ	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 フリッス			
5 (木)	切干大根の煮物	天ぷら		にんじん	切干大根 えだまめ	砂糖	油 ごま	みりん 醤油 酒	753	27.1	322
	いものこ汁	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)			
	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 ヲヨク 醤油 中華スープ			
6 (金)	肉団子スープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ もやし きくらげ しょうが はくさい	片栗粉		塩 みりん ヲヨク	754	28.7	380
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖	ごま マネー	塩 醤油			
	ごはん	牛乳				米					
9 (月)	かけあえ	いか みそ		にんじん	だいこん きゅうり	砂糖	ごま	酒 みりん 酢	703	32.6	353
	おから煮しめ	おから 豚肉 天ぷら		にんじん ねぎ	ごぼう きゃべつ	砂糖	油	みりん 醤油			
	だぶ 【佐賀県の郷土料理】	鶏肉 かまぼこ 厚揚げ		にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく 干し椎茸	玉麩 砂糖		煮干し(だし) みりん 醤油 酒			
10 (火)	食パン	牛乳				食パン		とんかつソース 塩	856	27.3	454
	和風ミートローフサンド	牛肉 豚肉 卵	ひじき 人参め		たまねぎ ごぼう	砂糖 パン粉		酒 醤油 ケチャップ			
	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				
11 (水)	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 ヲヨク 塩 ヲヨク	756	29.4	378
	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	塩 みりん 醤油			
	さばのみそ煮	さば みそ			ごぼう えだまめ	砂糖 片栗粉		みりん			
12 (木)	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		みりん 醤油 酒	881	35.6	421
	白玉汁	かまぼこ		こまつな	たまねぎ	白玉団子		酒 みりん 醤油 塩			
	ごはん	牛乳				米					
13 (金)	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 油	みりん 酒 醤油	727	27.4	434
	青菜の煮びたし	ベーコン 油あげ		こまつな にんじん	はくさい		油	みりん 醤油 塩			
	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		みりん 醤油 塩			
16 (月)	ごはん	牛乳				米			844	30.0	390
	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 ヲヨク			
	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 オイスターソース			
17 (火)	さつま芋のみそ汁	厚揚げ みそ		こまつな	だいこん	さつま芋		煮干し(だし)	901	30.0	380
	ごはん	牛乳				米					
	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			
18 (水)	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	844	30.0	390
	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)			
	ミルクパン	牛乳				ミルクパン					
19 (木)	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 オイスターソース	718	28.8	289
	あんかけうどん	豚肉 油あげ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しょうが	うどん	片栗粉	酒 醤油 塩 煮干し(だし)			
	ごま酢あえ	ちくわ			きゅうり きゃべつ もやし えだまめ		油 ごま	酢 みりん 醤油 ヲヨク			
20 (金)	ごはん	牛乳				米			838	34.2	349
	しょうがとねぎのつくね焼き	鶏肉 卵 みそ		ねぎ	たまねぎ しょうが	片栗粉	油	醤油			
	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			
23 (月)	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	876	35.7	438
	ごはん	牛乳				米					
	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 ヲヨク			
24 (火)	ナムル			ほうれん草	もやし きくらげ		ドレッシング		730	30.5	343
	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 ヲヨク			
	★☆☆『武雄食の日(冬至かぼちゃ)』・『おはし名人メニュー』鶏肉やかぼちゃを切る・つまむなど、はし使いを意識しながらいただきます☆☆☆										
20 (金)	ごはん	牛乳				米			730	30.5	343
	鶏肉の柚子風味焼き	鶏肉			ゆず			酒 みりん 醤油			
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉		かぼちゃ		砂糖	油	酒 みりん 醤油 塩			
23 (月)	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)	838	34.2	349
	いなりごはん	油あげ		にんじん	ごぼう	米 砂糖	油	酢 みりん 醤油 塩			
	ししゃもフリッター	ししゃも				小麦粉 片栗粉	油				
24 (火)	白菜とハムのサラダ	ロースハム	チーズ	にんじん	きゅうり はくさい にんにく		マヨネーズ	塩 こしょう	876	35.7	438
	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			
	黒糖パン	牛乳				パン 黒砂糖					
24 (火)	スパイシーチキン	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖		醤油 加-粉 塩	876	35.7	438
	冬野菜のサラダ			フロッキー にんじん	キャベツ れんこん にんにく		油 ごま	酢 醤油 ヲヨク みりん			
	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	ヲヨク 塩 ヲヨク			
24 (火)	ケーキ					ケーキ			876	35.7	438

★22日(日)の冬至にちなみ、20日(金)は地元の食材「冬至かぼちゃ」を取り入れた「地場産給食」です。お楽しみに♪