



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	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
2 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
3 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 かつくり粉 砂糖	油	しょうゆ みりん 塩 塩こしょう	24.8
	切干とひじきのマヨサラダ		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
白菜のみそ汁	油揚げ みそ かつお節(だし)	わかめ		白菜 しいたけ 玉ねぎ					2.3
4 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	塩 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
5 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
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 かつくり粉 砂糖			しょうゆ 塩	2.2
6 金	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
	みそ豆	大豆 みそ				砂糖 かつくり粉	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	
9 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			835
	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	
10 火	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 かつくり粉	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
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 かつくり粉	ごま油	酒 塩 薄口しょうゆ みりん	2	
11 水	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 ケチャップ	24.9
	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	
12 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			793
	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	
14 金	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
	おから煮しめ	鶏肉 おから さつま揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ	こんにやく 砂糖		しょうゆ 薄口しょうゆ みりん	21.1
根菜たつぷりのみそ汁	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	
16 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			牛乳			828
	焼きぎょうざ	豚肉 		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
	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
ピリ辛ミルクスープ	豚肉 みそ	牛乳		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	
17 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			797
	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 かつくり粉	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 かつくり粉		しょうゆ 薄口しょうゆ 塩	2.6	
18 水	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ccoli		じゃがいも	バター	塩 コンソメ 黒こしょう	30.2
ふわふわ卵スープ	鶏肉 卵		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ	かつくり粉		薄口しょうゆ 中華だし こしょう	3.2	
19 木	ご飯 / 牛乳	22日は「冬至」です				ご飯			782
	揚げかぼちゃの甘辛だれ	豚肉		かぼちゃ さやいんげん		かつくり粉 砂糖	油	しょうゆ 酒	25.5
	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	かつくり粉			2.5	
20 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			789
	八宝菜	豚肉 うずらの卵	いか	にんじん ねぎ	にんにく 白菜 玉ねぎ たけのこ	砂糖 かつくり粉		醤油 中華だし 塩 こしょう 酒	28.3
	チキンシュウマイ	鶏肉		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	21.3
じゃが芋の香り炒め	豚肉		ピーマン		じゃがいも	ごま油	酒 塩 しょうゆ みりん	2.3	
23 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			832
	ペンネグラタン	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ しめじ	米粉	バター	ケチャップ コンソメ こしょう	28.8
	じゃこサラダ		しらす干し	にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ			ドレッシング しょうゆ 酒	23.7
野菜スープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ 大根 セロリー パセリ			薄口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	2.5	
クリスマスデザート					クリスマスデザート				