

12月分学校給食献立表

R7.12.1
武雄市立川登中学校

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		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海草	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1・月	ごはん					こめ			711
	牛乳	牛乳							29.0
	おでん	鶏肉・厚揚げ うずらの卵・ちくわ		にんじん	だいこん	さといも・こんにゃく さとう		おでんの素・醤油・酒 みりん	21.6
	小松菜のおかか和え	かつお節		こまつな・にんじん	もやし・キャベツ	さとう		醤油	2.1
2・火	ごはん					こめ			798
	牛乳		牛乳						29.2
	酢鶏	鶏肉・凍り豆腐		ピーマン・にんじん	たけのこ・たまねぎ にんにく・しょうが	砂糖・かたくり粉	油・ごま油	ケチャップ・醤油・酢・ 塩・こしょう・ソース	29.7
	チンゲン菜と卵のスープ	たまご		にんじん・チンゲン菜	たまねぎ	かたくり粉		塩・こしょう・醤油 中華スープ	3.1
3・水	ごはん					こめ			735
	牛乳		牛乳						31.6
	鯖のタンドリーグリル	さば	ヨーグルト		にんにく・しょうが			塩・ケチャップ カレー粉・醤油	24.6
	じゃがいもとベーコンの炒め物	ベーコン		にんじん	たまねぎ・えだまめ にんにく	じゃがいも	油	塩・こしょう	2.9
	白菜のみそ汁	みそ・厚揚げ	(煮干し)	にんじん	白菜・たまねぎ えのきたけ				
4・木	コッパパン					コッパパン			809
	牛乳		牛乳						31.6
	かぶのクリームシチュー	豚肉	牛乳・粉チーズ	にんじん・こまつな	たまねぎ・かぶ・とうもろこし	じゃがいも		シチュールー	26.5
	ブロッコリーサラダ			パプリカ・ブロッコリー	きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま・油	醤油・こしょう・酢	3.4
	りんご				りんご				
5・金	ごはん					こめ			858
	牛乳		牛乳						34.1
	厚揚げのごまみそかけ	厚揚げ・みそ				かたくり粉・小麦粉 砂糖	油・ごま	みりん	33.6
	のり酢和え		のり	にんじん・ほうれん草	キャベツ・きゅうり	砂糖		醤油・酢	2.9
	大根のそぼろ汁	鶏肉・豆腐 (かつお節)	(昆布)	にんじん	だいこん・たまねぎ しめじ・しょうが			塩・みりん・醤油・酒	
8・月	少なめわかめごはん		わかめ			こめ		塩	795
	牛乳		牛乳						25.8
	煮込みうどん	鶏肉・油揚げ (かつお節)	(昆布だし)	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・たまねぎ	うどん麺	油	醤油・みりん・酒	21.1
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん・もやし・きゅうり	砂糖	ごま・マヨネーズ	醤油	2.5
9・火	ごはん					こめ			761
	牛乳		牛乳						31.2
	魚のごまみそ焼き	ほき・みそ				砂糖	ごま	みりん・酒	24.3
	五目きんぴら		くわかめ	にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	砂糖	ごま・油	醤油・みりん	2.5
	具だくさん汁	厚揚げ (かつお節)	(昆布)	葉ねぎ	しめじ・たまねぎ	じゃがいも こんにゃく		醤油・みりん・塩	
10・水	ごはん					こめ			815
	牛乳		牛乳						29.7
	八宝菜	豚肉・かまぼこ うずらの卵		にんじん・葉ねぎ	白菜・たまねぎ しょうが・きくらげ	砂糖・かたくり粉	ごま油・油	醤油・塩 中華スープ	24.5
	もやしの中華和え	かにかま		にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま・ごま油	醤油	2.6
	芋といりこの飴がらめ		いりこ			さつまいも・砂糖	油・黒ごま	酢・醤油	
11・木	きなこ蒸しパン	きな粉	牛乳			蒸しパンミックス 砂糖	油		785
	牛乳		牛乳						28.1
	ほうれん草の和風スパゲティ	ベーコン		にんじん・ほうれん草	にんにく・しめじ・えのきた け	スパゲティ麺	油	塩・コンソメ・昆布茶	25.4
	キャベツと昆布のサラダ	大豆・かつお節	塩昆布	にんじん	きゅうり・キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま・油	醤油・酢・みりん	3.0
12・金	鶏飯（ごはん）					こめ			754
	鶏飯（具）	たまご・鶏肉		こねぎ	干しいたけ・たくあん しょうが	砂糖	ごま油・油・ごま	がらスープ・酒・醤油 みりん・塩・こしょう	24.6
	牛乳		牛乳						19.4
	がね			にら・にんじん	たまねぎ	さつまいも・米粉 小麦粉	油	醤油・塩・酒	2.4
15・月	ビビンバ（ごはん）					こめ			745
	ビビンバ（焼肉・ナムル）	豚肉・たまご		ほうれん草・にんじん	にんにく・もやし・たまねぎ 切干大根	砂糖・こんにゃく	油・ごま・ごま油	豆板醤・醤油	26.2
	牛乳		牛乳						21.2
	白菜とごまのスープ		わかめ	にんじん・葉ねぎ	白菜・たまねぎ		ごま	醤油・中華スープ 塩・こしょう	3.1
	フルーツゼリー				パイナップル	ゼリーの素			
16・火	ごはん					こめ			739
	牛乳		牛乳						28.1
	手作りシューマイ	豚肉・凍り豆腐			もやし・にんにく・しょうが	でんぷん シューマイ皮	ごま油	醤油・中華スープ 酒・オイスターソース	19.6
	野菜ソテー			にんじん	キャベツ・たまねぎ		油	塩・こしょう	3.4
	ビーフンスープ	豚肉		にんじん	ほししいたけ	ビーフン		塩・みりん・醤油 中華スープ・酒	

日本味めぐり
鹿児島県

世界味めぐり
韓国

