

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 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
|--------------|----------------|---------------------|-------------|------------------|------------------------|---------------------|----------|---------------------------|--|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| | | 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 | | |
| 1 ・ 月 | ごはん | | | | | こめ | | | 711 29.0 21.6 2.1 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | 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 | |
| | 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 ・ 火 | ごはん | | | | | こめ | | | 798 29.2 29.7 3.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 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 | |
| 3 ・ 水 | チングン菜と卵のスープ | たまご | | にんじん・チングン菜 | たまねぎ | かたくり粉 | | 塩・こしょう・醤油 中華スープ | 735 31.6 24.6 2.9 |
| | ごはん | | | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| 4 ・ 木 | 白菜のみぞ汁 | みそ・厚揚げ | (煮干し) | にんじん | 白菜・たまねぎ えのきだけ | | | | 809 31.6 26.5 3.4 |
| | コッペパン | | | | | コッペパン | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| 5 ・ 金 | りんご | | | | りんご | | | | 858 34.1 33.6 2.9 |
| | ごはん | | | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| 8 ・ 月 | 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 | 795 25.8 21.1 2.5 |
| | 少なめわかめごはん | | わかめ | | | こめ | | 塩 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| 9 ・ 火 | ごはん | | | | | こめ | | | 761 31.2 24.3 2.5 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 魚のごまみそ焼き | ほき・みそ | | | | 砂糖 | ごま | みりん・酒 | |
| | 五目きんぴら | | くきわかめ | 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 | |
| | 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 29.7 24.5 2.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | 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 28.1 25.4 3.0 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 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・えのきだけ | スパゲティ麺 | 油 | 塩・コンソメ・昆布茶 | |
| | 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 | |
| 12 ・ 金 | 鶏飯(ごはん) | | | | | こめ | | | 754 24.6 19.4 2.4 |
| | 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 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | がね | 日本味めぐり 鹿児島県 | | 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 | |
| | ビビンバ(ごはん) | | | | | こめ | | | |
| 15 ・ 月 | 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 | 745 26.2 21.2 3.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 白菜とごまのスープ | 世界味めぐり 韓国 | 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 | |
| | フルーツゼリー | | | | パイナップル | ゼリーの素 | | | |
| | ごはん | | | | | こめ | | | |
| 16 ・ 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 739 28.1 19.6 3.4 |
| | 手作りシーマイ | 豚肉・凍り豆腐 | | | もやし・にんにく・しょうが | でんぶん シーマイ皮 | ごま油 | 醤油・中華スープ 酒・オイスター・ソース | |
| | 野菜ソテー | | | にんじん | キャベツ・たまねぎ | | 油 | 塩・こしょう | |
| | ビーフンスープ | 豚肉 | | にんじん | ばくさい・たまねぎ ほししいたけ | ビーフン | | 塩・みりん・醤油 中華スープ・酒 | |
| | | | | | | | | | |

12月分学校給食献立表

R7.12.1
武雄市立川登中学校