



# 武雄北中学校 給食献立予定表(12/2~13まで)



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>エネルギーのもとになる		調味料	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		
2 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう 酒	763
	れんこんシューマイ	豚ひき肉			れんこん 玉ねぎ しょうが	しゅうまいの皮 かたくり粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 中華だし	27.9
	パンサンスー	ハム 錦糸卵		にんじん	きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩	21.0
	豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐 鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根		油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒	2.3
3 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			714
	鮭のチーズフライ	鮭のチーズフライ					油		27.4
	切干大根の炒め煮	豚肉		にんじん 枝豆	切干大根 しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	17.1
	白菜のみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ えのき				2.0
4 水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳	チンゲン菜	もやし たけのこ	パン	油 ごま	豆板醤 テンメンジャン	803
	担々麺	豚ひき肉 みそ		ねぎ	にんにく しょうが	麺 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 塩	31.3
	ブロッコリーのマヨサラダ	鶏ささみ		ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	31.8
	みかん				みかん				2.9
5 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			747
	鶏肉のキムチチーズ焼き	鶏肉	チーズ		白菜キムチ 玉ねぎ えのき			酒 塩 こしょう	31.8
	五目豆	さつま揚げ 大豆		にんじん いんげん	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	塩 しょうゆ 酒 みりん	22.5
	ほうれん草とたまごのすまし汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ えのき 大根	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.2
6 金	 <b>給食なし</b> 								
9 月	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	麦ご飯		ケチャップ ピューレ	939
	ポークカレー	豚肉	生クリーム	にんじん	玉ねぎ しめじ チャツネ	じゃがいも 黒砂糖	バター	カレールウ ソース	28.2
	ひじき入りごぼうサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし			ごまドレッシング	30.6
	ヨーグルト		ヨーグルト					しょうゆ 酒	2.9
10 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			844
	鶏肉とキャベツのねぎ塩炒め	鶏肉		にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ にんにく	砂糖	ごま油	塩 こしょう 中華だし	25.6
	春巻き	春巻き					油	中華だし しょうゆ	30.6
	ピリ辛豆乳スープ	豚肉 豆乳 みそ		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし しめじ		油 ラー油	塩 こしょう 酒	2.0
11 水	丸パン / 牛乳		/牛乳	 <b>世界の味めぐり ~ポルトガル~</b>		パン		パプリカパウダー 塩	701
	ピファーナ	豚肉	<b>パンにはさんで食べよう!</b>	トマト	玉ねぎ にんにく		油	コンソメ こしょう 酒 チリパウダー	32.8
	豆とツナのサラダ	大豆 ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ 紫玉ねぎ レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	26.8
	カルド・ヴェルデ(じゃがいものスープ)	ウインナー		小松菜	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブ油	塩 こしょう	2.7
12 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			753
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							29.9
	白和え	豆腐 みそ	ひじき	ほうれん草 にんじん		こんにゃく 砂糖	ごま	しょうゆ 塩	19.7
	だご汁	鶏肉 油揚げ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	大根 ごぼう しいたけ	小麦粉		塩 酒 しょうゆ	2.0
13 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう	779
	とり天	鶏肉 卵			しょうが にんにく	かたくり粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒	29.3
	きんぴられんこん	豚肉		にんじん いんげん	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	塩 しょうゆ	23.1
	かぶのみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	かぶ 玉ねぎ 白菜			酒 みりん	2.1



# 武雄北中学校 給食献立予定表(12/16~23まで)



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>エネルギーのもとになる		調味料	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・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		
16 月	ご飯 / 牛乳	厚揚げ ちくわ	/牛乳			ご飯		しょうゆ 酒	707
	おでん風煮	鶏肉 うずらの卵	昆布(だし)	にんじん	大根	こんにゃく 砂糖		みりん 塩	27.5
	しそひじき和え	かつお節(だし)	ひじき	小松菜 にんじん	きゅうり キャベツ しそ	砂糖		しょうゆ	18.4
	のり塩チップス		青のり		れんこん	じゃがいも	油	塩	1.9
17 火	トマトピラフ / 牛乳	鶏肉	/牛乳	ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム	ご飯	油 バター	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	737
	レタスと豚肉の みぞれサラダ	豚肉		にんじん	キャベツ 大根 レタス きゅうり	砂糖		しょうゆ 酢	23.1 22.6
	冬野菜のクリームスープ	ウインナー	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 白菜 とうもろこし		油	塩 こしょう ルウ 酒	3.0
18 水	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			806
	春菊のかき揚げ	ちくわ 卵		春菊 にんじん	玉ねぎ しめじ	小麦粉 かたくり粉	油	塩	29.0
	野沢菜チーズ納豆	納豆	チーズ	野沢菜				しょうゆ	23.3
	具だくさんみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう 大根	里芋	油	酒	2.2
19 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	ご飯		みりん 中華だし	782
	豚たま白菜の甘辛炒め	豚肉 卵		にんじん いら	白菜 玉ねぎ	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒	25.0
	わかめのごまスープ	鶏ひき肉	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのき もやし	春雨	ごま油 ごま	中華だし 塩 酒	25.4
	手作りアップルパイ				りんご	パイシート		こしょう しょうゆ	2.4
20 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳	冬至かぼちゃは 武雄でとれました!		ご飯	明日21日は「冬至」です		827
	さばのゆずみそ焼き	さば みそ		かぼちゃ	ゆず	砂糖	マヨネーズ	塩 酒 みりん	31.9
	冬至かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉		にんじん いんげん	ごぼう	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	29.3
	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	玉ねぎ しいたけ もやし	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.3
23 月	いなりご飯 / 牛乳	油揚げ	/牛乳			ご飯 砂糖	ごま	しょうゆ 酒 酢 塩	814
	高野豆腐と大根の煮物	高野豆腐 豚肉		にんじん きぬさや	大根 れんこん	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 塩 酒 みりん	28.5
	あったかとりみ汁	鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ しょうが	かたくり粉	油	塩 しょうゆ 酒	26.6
	焼きプリンタルト		わかめ			タルト			2.7
24 火	コッペパン / 牛乳		/牛乳	ブロッコリー	クリスマスメニュー		パン	塩 こしょう デミグラス	721
	ビーフシチュー	牛肉	生クリーム	にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ ルウ 酒	24.8
	カラフルサラダ	ハム		パプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング	31.0
	クリスマスケーキ					ケーキ			3.0