



# 武雄北中学校 給食献立予定表(12/1~12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		
月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう 酒	74.7
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	油	みりん しょうゆ	28.6
	じゃがコーン	ベーコン		パセリ	どうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	塩 こしょう コンソメ	21.9
	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう 大根		油	塩 酒 しょうゆ	1.8
火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう 酒	74.9
	れんこんシューまい	豚ひき肉			れんこん 玉ねぎ しょうが	しゅうまいの皮 砂糖 かたくり粉	油 ごま油	しょうゆ オイスター	27.0
	パンサンスー	ハム 錦糸卵		にんじん	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩	20.1
	わかめとチンゲン菜のスープ	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜		油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.5
水	きな粉揚げパン / 牛乳	きな粉	/牛乳			パン 砂糖	油	塩	706
	チキンとブロッコリーの ガーリックバジルソテー	鶏肉		にんじん バジル ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ	ペンネ	オリーブ油	塩 こしょう ケチャップ 酒	29.9 25.5
	ほうれん草のコンソメスープ	ワインナー		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 大根 しめじ		油	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	2.9
木	いなりご飯 / 牛乳	油揚げ	/牛乳			ご飯 砂糖	ごま	しょうゆ 酒 醋 塩	737
	高野豆腐と大根の煮物	高野豆腐 豚肉		にんじん	大根	砂糖	油	しょうゆ 塩	28.4
	鶏ひき肉 豚ひき肉		きぬさや	れんこん しいたけ				酒 みりん	22.4
	白菜と肉団子のあったか汁	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		塩 酒 みりん しょうゆ	2.5
金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			710
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							27.3
	かりかりきゅうりの塩昆布和え	ちくわ	塩昆布	にんじん	きゅうり もやし		ごま油	しょうゆ みりん	18.0
火	里芋のみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ えのき	里芋			2.3
	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			813
	チャプチエ風炒め	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ キャベツ しょうが	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酒	23.6
	春巻き	春巻き					油	塩 こしょう 酒	29.4
月	豆腐と水菜のスープ	豆腐 鶏肉		にんじん 水菜	玉ねぎ しめじ 大根		ごま油	しょうゆ 中華だし	2.1
	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			816
火	さばのゆずみそ焼き	さば みそ			ゆず	砂糖	マヨネーズ	塩 酒 みりん	32.1
	五目豆	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 塩	29.6
	かぶとたまごのすまし汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	かぶ 玉ねぎ 白菜			塩 酒 しょうゆ	2.5
	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	716
水	坦々麺	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	30.1
	ツナ野菜サラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング	23.1
	りんご			ブロッコリー	りんご				2.9
木	ご飯 / 牛乳	卵 豆腐	/牛乳			ご飯			704
	五目たまご焼き	鶏ひき肉		ほうれん草	えのき	砂糖		しょうゆ みりん	26.6
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ		枝豆 にんじん	切干大根	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	18.3
	春雨汁	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜	春雨	油	塩 酒 しょうゆ	2.0
金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			802
	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	31.3
	磯香和え	ちくわ	のり	にんじん チンゲン菜	もやし きゅうり	砂糖		しょうゆ	21.8
	だご汁	油揚げ 鶏肉 みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	大根 ごぼう しいたけ	小麦粉		酒 みりん	2.5



# 武雄北中学校 給食献立予定表(12/15~23まで)



日 曜	12月 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		
15 月	ご飯 / 牛乳	豚肉	/牛乳	せかいのあじめぐり ~たいわん~		ご飯		オイスターソース	727
	ルーローハン		ごはんにのせて食べよう	玉ねぎ にんにく しょうが		砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん	27.5
	チャオミーフェン(焼きビーフン)		にんじん ねぎ 小松菜	キャベツ きくらげ		ビーフン	油 ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ オイスター	20.4
	ルオボータン		にんじん こねぎ	大根 玉ねぎ				塩 がらスープ こしょう しょうゆ	1.9
16 火	ご飯 / 牛乳	鶏肉 厚揚げ ちくわ うずらの卵 かつお節(だし)	/牛乳			ご飯		しょうゆ 酒	797
	おでん風煮		昆布(だし)	にんじん	大根	こんにゃく 砂糖		みりん 塩	32.1
	みそマヨ和え		ツナ みそ	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ ごま	しょうゆ	26.7
	大豆の甘辛揚げ		大豆			かたくり粉 砂糖	油	しょうゆ 酢	2.2
17 水	ご飯 / 牛乳	豆腐 白身魚すり身	/牛乳			ご飯			715
	すり身と野菜のふんわり焼き		いんげん	玉ねぎ ごぼう	かたくり粉			しょうゆ 塩 酒	26.7
	白菜の甘酢炒め	豚肉	にんじん ほうれん草	白菜 しいたけ しょうが	砂糖 かたくり粉	油		しょうゆ 酒 塩 酢	20.4
	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.0
18 木	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ	麦ご飯			ケチャップ ピューレ ソース	814
	ポークカレー	豚肉	生クリーム	にんじん	じゃがいも 黒砂糖	バター 油		カレールウ チャツネ	24.1
	海藻サラダ	かにかま	わかめ	にんじん	きゅうり レタス キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	21.8
	みかん			にんにく	みかん			中華だし	2.8
19 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳		ご飯				794
	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	油	塩	28.4
	野沢菜チーズ納豆	納豆	チーズ	野沢菜		かたくり粉		しょうゆ	22.6
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 ごぼう	こんにゃく	油	酒 みりん	2.2
22 月	ご飯 / 牛乳	22日は「冬至」です		/牛乳		ご飯			705
	豚肉とれんこんのしょうが煮	豚肉		いんげん にんじん	れんこん しょうが	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	26.8
	ゆず風味和え	鶏ささみ かつお節		にんじん	大根 きゅうり ゆず	砂糖		しょうゆ	16.3
	冬至かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ えのき	冬至かぼちゃは武雄でとれました!			2.3
23 火	チキンピラフ / 牛乳	鶏肉	/牛乳	ピーマン にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	ご飯 砂糖	油 バター	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	848
	星型ハンバーグ	ハンバーグ							
	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	26.6
	冬野菜のトマトスープ	ウインナー	ブロッコリー	白菜 玉ねぎ しめじ		油		塩 こしょう コンソメ	28.5
	クリスマスカップケーキ	クリスマスメニュー		にんじん トマト		カップケーキ		ケチャップ 酒 みりん	2.9
24 水	給食なし								

給食なし

