



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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー
		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		たんぱく質 脂質 塩分
1   月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう 酒	747
	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	とうもろこし	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
2   火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう 酒	749
	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 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
3   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 ガーリックパジルソテー	鶏肉		にんじん パジル 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	ウインナー		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
4   木	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	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
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
	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
8   月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう	813
	チャプチェ風炒め	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
	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
9   火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			816
	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
10   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	716
	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
11   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
12   金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう	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

給食なし