

★毎月19日は食育の日です

12月 献立予定表

武雄市立武雄中学校

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		kcal	g	mg
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実				
1 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			702	29.5	594
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 みそ		小松菜	キャベツ にんにく	砂糖 片栗粉	油	オリーブオイル こいくち醤油 塩			
	五目スープ	豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ	片栗粉		塩 うすくち醤油 こしょう チキンスープ			
2 (火)	チーズ		チーズ						896	35.1	382
	ミルクパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	マーガリン	食塩 イースト			
	ミートソーススパゲティ	牛肉 豚肉 高野豆腐	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく えだまめ	スパゲティ 砂糖	油	ケチャップ こしょう 赤ワイン ソルト 塩 チーズ オリーブオイル			
	大根サラダ	ツナ			だいこん キャベツ きゅうり コーン		卵不使用マヨネーズ	塩 ヨウソ			
3 (水)	野菜チップス			かぼちゃ	れんこん ごぼう	さつまいも	油	塩	720	28.3	327
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	ホイコーロー	豚肉 みそ		ピーマン 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま油 油	こいくち醤油 酒 酢 豆板醤			
4 (木)	たまごスープ	卵		にんじん ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ	片栗粉		塩 ヨウソ 薄口醤油 チキンスープ	744	28.2	323
	みかん				みかん						
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	中華丼 (具)	豚肉 いか		チンゲン菜 にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ	片栗粉	ごま油	酒 チーズ マヨネーズ 中華スープ 塩 薄口・濃口醤油			
5 (金)	シューマイ	鶏肉 豚肉 粉末大豆			たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖		チキンブイヨン ホタテ貝エキス 塩 醤油	728	29.4	383
	パンサンデー			にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	薄口醤油 酢			
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
8 (月)	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			小麦粉 片栗粉	油		858	26.6	341
	ひじきの中華炒め	鶏肉	ひじき	ピーマン にんじん	たけのこ こんにゃく にんにく しょうが		ごま油	中華スープ 酒 こしょう トウモロコシ こいくち醤油			
	かきたま汁	卵	スキムミルク	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		うすくち・こいくち醤油 塩 煮干し(だし)			
9 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			778	32.2	476
	キーマカレー	牛肉 豚肉 高野豆腐 大豆	スキムミルク	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが りんごピューレ	じゃがいも	油	カレー粉 トマトケチャップ こいくち醤油 中濃ソース オリーブオイル チーズ			
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう キャベツ	砂糖	ごま 卵不使用マヨネーズ	塩 うすくち醤油			
10 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			748	30.4	347
	いわしの梅煮	いわし		梅肉 しそ		さとう 片栗粉		醤油 みりん 塩			
	ごま酢あえ			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま 油	こいくち醤油 酢			
11 (木)	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ 干しいたけ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	濃口醤油 みりん 煮干し(だし)	791	33.0	431
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	鶏肉と高野豆腐のアーモンドがらめ	鶏肉 高野豆腐				片栗粉 砂糖	油 アーモンド	こいくち醤油 酒 塩 ヨウソ みりん			
12 (金)	沢煮椀	豚肉 油あげ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし たまねぎ えのきたけ			かつお節(だし) 塩 酒 うすくち醤油	700	29.2	402
	磯海苔ふりかけ		のり			さとう 水あめ	ごま	塩			
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
15 (月)	松風焼き	鶏肉 豚肉 卵 豆腐 みそ			たまねぎ	パン粉 片栗粉 砂糖	ごま	みりん こいくち醤油 塩	810	25.3	336
	キャベツと高菜漬け炒め			高菜漬け にんじん	キャベツ	片栗粉 砂糖	ごま ごま油	うすくち醤油 みりん			
	大根と厚揚げのうま煮	豚肉 厚揚げ		にんじん	だいこん たまねぎ しょうが こんにゃく えだまめ	砂糖	油	こいくち醤油 酒 みりん			
16 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米			823	29.5	452
	鶏肉のさっぱり煮	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖		みりん 酒 酢 こいくち醤油			
	磯香あえ		のり	小松菜 にんじん	もやし	砂糖		こいくち醤油			
17 (水)	かぼちゃのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ 葉ねぎ	はくさい たまねぎ			煮干し(だし)	700	26.4	452
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ きゅうり しょうが しいたけ	小麦粉 片栗粉 春雨 米粉 砂糖	油	醤油 塩			
18 (木)	きゅうりのピリ辛あえ				きゅうり たまねぎ	砂糖	ごま油 ラー油	みりん 濃口・薄口醤油	715	29.1	309
	手作り肉団子スープ	豚肉 高野豆腐 みそ 卵	スキムミルク	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ きくらげ もやし	片栗粉		濃口醤油 酒 塩 中華スープ ヨウソ			
	黒糖パン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう 黒糖	ヨーグルト 油	食塩 イースト			
19 (金)	チンゲン菜のクリームスパゲティ	鶏肉	生クリーム スキムミルク チーズ	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ コーン	スパゲティ	油	コンソメ 塩 ヨウソ チキンスープ	782	32.8	441
	ブロッコリーサラダ りんご			ブロッコリー 赤ピーマン	きゅうり キャベツ りんご	砂糖	ごま 油	酢 うすくち醤油			
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
19 (金)	コロッケ	牛肉			たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	しょうゆ 塩	782	32.8	441
	野菜のごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	こいくち醤油			
	大根のすりながし汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん こまつな	だいこん こんにゃく	里芋 片栗粉		かつお節(だし) みりん 塩 うすくち醤油 酒			
18 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			715	29.1	309
	デジブルコギ	豚肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ にんにく	砂糖 片栗粉	油 ごま油	酒 みりん こいくち醤油 ヨウソ			
	ナムル			ほうれん草	もやし きくらげ	砂糖	ごま ごま油	酢 こいくち醤油			
19 (金)	タッカルビ風スープ	鶏肉		にら にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく	砂糖	ごま油	酒 塩 トウモロコシ こいくち・うすくち醤油	782	32.8	441
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	五目卵焼き	卵 鶏肉		いんげん にんじん	たまねぎ	砂糖	油	うすくち醤油 みりん 塩			
19 (金)	切干大根の煮物	丸天 油揚げ		にんじん	切干大根 えだまめ	砂糖	ごま油	こいくち醤油 みりん	782	32.8	441
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油	煮干し(だし)			

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg
22 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	さばのしょうが煮	さば			しょうが	砂糖 片栗粉		みりん こいくち醤油			
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉	冬至の 行事食	かぼちゃ		砂糖	油	酒 みりん こいくち醤油 塩	769	28.5	386
	ゆず入りすいとん	豚肉		にんじん 葉ねぎ ほうれん草	ゆず だいこん 干ししいたけ	小麦粉	油	みりん かつお節(だし) 塩 こいくち・うすくち醤油			
23 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	マーガリン	食塩 イースト			
	スパイシーチキン	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖		こいくち醤油 カレー粉 塩			
	冬野菜のサラダ			ブロッコリー にんじん	れんこん キャベツ		和風ドレッシング				
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん えだまめ	じゃがいも 小麦粉	マーガリン 油	コンソメ 塩 コショウ	674	32.3	370

★今月は地元の食材「冬至かぼちゃ」、「チンゲン菜」を取り入れた‘地場産給食’です。