



# 学校給食献立表

|           |
|-----------|
| 12月の給食目標  |
| 丈夫な体をつくろう |

山内中学校

| 日・曜                                                           | 献立                                  | おもにからだをつくる（赤）             |             | おもに体の調子をととのえる（緑）  |                               | おもにエネルギーのもとになる（黄）      |                | 調味料                                                   | 栄養価              |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|-------------|-------------------|-------------------------------|------------------------|----------------|-------------------------------------------------------|------------------|
|                                                               |                                     | (1群) たんぱく質                | (2群) 無機質    | (3群) カロテン         | (4群) ビタミンC                    | (5群) 炭化物               | (6群) 脂質        |                                                       | エネルギー (Kcal)     |
|                                                               |                                     | 魚・肉・卵・大豆製品                | 牛乳・小魚<br>海藻 | 色の濃いやさい           | 色の薄いやさい・きのこ・果物                | 穀類・いも類・さとう             | 油脂・種実          |                                                       | たんぱく質 (g)        |
|                                                               |                                     |                           |             |                   |                               |                        |                |                                                       | 脂質 (g)           |
| 2月                                                            | オムライス<br>(チキンライス, 薄焼き卵, ケチャップ) / 牛乳 | とりむね肉, (卵)                | 牛乳          | グリーンピース           | おろしにんにく, マッシュルーム, 玉ねぎ         | 米, 強化米 (でん粉)           | 油 (植物油脂)       | 塩, こしょう, 赤ワイン, コンソメ, ケチャップ, がらスープ, (塩)                | 745 kcal         |
|                                                               | ひじきのごまヨササラダ                         | ツナ, 大豆                    | ひじき         | にんじん              | きゅうり, とうもろこし                  | 砂糖                     | ノンエッグマヨネーズ, ごま | 粒マスタード, しょうゆ, 塩, 酢                                    | 26.0 g           |
|                                                               | 白菜と肉団子のスープ                          | (牛肉, ぶた肉, とり肉)            |             | にんじん, チンゲンサイ      | はくさい, 玉ねぎ, しめじ (玉ねぎ)          | (パン粉, かたくり粉)           | オリーブ油          | 塩, こしょう, 白ワイン, コンソメ, チキンブイヨン (塩, しょうゆ, こしょう)          | 29.3 g<br>335 mg |
| 3火                                                            | ごはん/牛乳                              |                           | 牛乳          |                   |                               | 米, 強化米                 |                |                                                       | 717 kcal         |
|                                                               | さばのゆずみそ焼き                           | さば, みそ                    |             |                   | ゆず                            | 砂糖                     | ノンエッグマヨネーズ     | 酒, 塩, 本みりん                                            | 31.4 g           |
|                                                               | 磯香和え                                | かまぼこ                      | のり          | ほうれんそう            | もやし, キャベツ                     | 砂糖                     |                | しょうゆ, しょうゆ                                            | 23.1 g           |
|                                                               | のっぺ汁                                | とり肉                       |             | にんじん, ねぎ          | 干しいたけ, だいこん, ごぼう              | さといも, かたくり粉            | 油              | 塩, 酒, しょうゆ, みりん, にぼし                                  | 366 mg           |
| 4水                                                            | きな粉揚げパン/牛乳                          | きな粉                       | 牛乳          |                   |                               | パン, 砂糖, 黒砂糖            | 油              | 塩                                                     | 809 kcal         |
|                                                               | チキンと野菜のガーリックバター炒め                   | とり肉                       |             | にんじん, ピーマン        | 玉ねぎ, しめじ, キャベツ, にんにく          |                        | 油, バター         | 塩, こしょう, 白ワイン, コンソメ, ガーリックパウダー                        | 32.5 g           |
|                                                               | ミネストローネ                             | ウィンナー                     |             | にんじん              | セロリー, 玉ねぎ, マッシュルーム, にんにく      | じゃがいも                  | オリーブ油          | 白ワイン, パセリ, トマトピューレ, ケチャップ<br>コンソメ, 塩, こしょう, みりん, とりがら | 36.0 g<br>333 mg |
| 5木                                                            | ごはん/牛乳                              |                           | 牛乳          |                   |                               | 米, 強化米                 |                |                                                       | 759 kcal         |
|                                                               | 鶏肉のアーモンド揚げ                          | とり肉                       |             |                   |                               | 天ぷら粉, かたくり粉            | アーモンド, 油       | 塩, 酒, しょうゆ, みりん                                       | 30.2 g           |
|                                                               | ひじきの炒め煮                             | さつまあげ                     | ひじき         | にんじん, いんげん        | ごぼう                           | こんにゃく, 砂糖              | 油              | 酒, 本みりん, しょうゆ                                         | 26.6 g           |
|                                                               | 豚もやし汁                               | ぶた肉, 油あげ                  |             | にんじん, チンゲンサイ      | もやし, 玉ねぎ, えのき                 |                        | ごま油            | 塩, 酒, しょうゆ, かつお節                                      | 328 mg           |
| 6金                                                            | ごはん/牛乳                              | 本の中の料理③                   | 牛乳          |                   |                               | 米, 強化米                 |                |                                                       | 728 kcal         |
|                                                               | 豚肉と彩り野菜の甘酢いため                       | ぶた肉                       |             | パプリカ              | キャベツ, 玉ねぎ, えだまめ, しょうが         | 砂糖                     | 油              | 塩, 酒, しょうゆ, 酢, ケチャップ, コンソメ                            | 25.4 g           |
|                                                               | ころころ根菜スープ                           | ウィンナー                     |             | にんじん              | 玉ねぎ, マッシュルーム, だいこん            | じゃがいも                  | オリーブ油          | 白ワイン, パセリ, コンソメ, 塩, こしょう, しょうゆ, とりがら                  | 20.2 g           |
|                                                               | わかったさんのマドレーヌ                        | たまご                       |             |                   |                               | 小麦粉, 砂糖, はちみつ          | バター            | ベーキングパウダー                                             | 280 mg           |
| わかったさんシリーズから「マドレーヌ」です！今年は33年ぶりに「わかったさんのスイートポテト」という新しい本がでています！ |                                     |                           |             |                   |                               |                        |                |                                                       |                  |
| 9月                                                            | ごはん/牛乳                              |                           | 牛乳          |                   |                               | 米, 強化米                 |                |                                                       | 717 kcal         |
|                                                               | 五目卵焼き                               | たまご, ぶたひき肉                |             | いんげん              | 玉ねぎ, 干しいたけ                    | 砂糖                     | 油              | 酒, 塩, しょうゆ, しょうゆ, みりん                                 | 30.0 g           |
|                                                               | 野菜のごま和え                             |                           |             | チンゲンサイ, にんじん      | キャベツ, きゅうり                    | 砂糖                     | ごま             | しょうゆ                                                  | 22.3 g           |
|                                                               | 寄せ鍋スープ                              | とり肉, 厚あげ                  |             | みずな, にんじん         | はくさい, えのき                     |                        |                | マロニー, 塩, しょうゆ, 酒, みりん, にぼし, こんぶ                       | 441 mg           |
| 10火                                                           | 麦ごはん/牛乳                             |                           | 牛乳          |                   |                               | 米, 強化米, 麦              |                |                                                       | 803 kcal         |
|                                                               | ハヤシライス                              | 牛肉                        | 生クリーム       | にんじん, グリンピース, トマト | 玉ねぎ, しめじ, マッシュルーム, にんにく       |                        | 油              | 塩, こしょう, 赤ワイン, ケチャップ, ハヤシルウ, デミグラスソース, ソース, とりがら      | 22.4 g           |
|                                                               | 大根とれんこんのサラダ                         | ハム                        |             | にんじん              | だいこん, れんこん, とうもろこし, きゅうり      | 砂糖                     | ドレッシング         | しょうゆ, 酢                                               | 24.5 g           |
|                                                               | 手作りゼリー                              |                           |             |                   | もも, みかん                       | ゼリーの素                  |                |                                                       | 273 mg           |
| 11水                                                           | ミルクパン/牛乳                            |                           | 牛乳          |                   |                               | ミルクパン                  |                |                                                       | 771 kcal         |
|                                                               | ちゃんぽん                               | ぶた肉, いか, かまぼこ             |             | にんじん, ねぎ          | 玉ねぎ, きくらげ, もやし, キャベツ          | ちゃんぽんめん                | 油              | 酒, 塩, 中華スープのもと, しょうゆ, こしょう, 鶏豚湯, とりがら                 | 33.0 g           |
|                                                               | ギョーザ                                | (ぶた肉)                     |             |                   | (キャベツ, 玉ねぎ, はくさい, しょうが, にんにく) | (小麦粉, でん粉, 砂糖)         | 油, (ごま油)       | (塩, しょうゆ)                                             | 25.8 g           |
|                                                               | 白菜のごま酢和え                            | かにかま                      |             | にんじん              | きゅうり, はくさい                    | 砂糖                     | ごま油, ごま        | 酢, しょうゆ, 塩                                            | 388 mg           |
| 12木                                                           | ごはん/牛乳                              |                           | 牛乳          |                   |                               | 米, 強化米                 |                |                                                       | 717 kcal         |
|                                                               | あじのカレーパン粉焼き                         | あじ                        |             |                   | にんにく                          | パン粉                    | ノンエッグマヨネーズ     | 塩, 酒, カレー粉, パセリ                                       | 31.3 g           |
|                                                               | バンバンジーサラダ                           | とり肉                       |             | にんじん              | キャベツ, きゅうり                    | 砂糖                     | ねりごま, ごま       | しょうゆ, 酢                                               | 22.2 g           |
|                                                               | ワンタンスープ                             | ぶた肉                       |             | チンゲンサイ, にんじん      | 玉ねぎ, たけのこ, もやし, しいたけ          | ワンタン                   | ごま油            | 塩, 酒, こしょう, 中華スープのもと, しょうゆ, とりがら                      | 340 mg           |
| 13金                                                           | さつまいもごはん/牛乳                         |                           | 牛乳          |                   |                               | 米, 強化米, さつまいも          | 油, 黒ごま         | 塩                                                     | 704 kcal         |
|                                                               | 豚肉と野菜の生姜炒め                          | ぶた肉                       |             | にんじん, ピーマン        | キャベツ, 玉ねぎ, きくらげ, しょうが         | 砂糖, かたくり粉              | 油              | 酒, 塩, こしょう, しょうゆ                                      | 30.3 g           |
|                                                               | かぶの味噌汁                              | 厚あげ, みそ                   | わかめ         | にんじん              | かぶ, 玉ねぎ, えのき                  |                        |                | にぼし                                                   | 19.8 g           |
|                                                               |                                     |                           |             |                   |                               |                        |                |                                                       | 438 mg           |
| 16月                                                           | ごはん/牛乳/ふりかけ                         |                           | 牛乳, (のり)    |                   |                               | 米, 強化米, (砂糖)           | (ごま)           | (塩)                                                   | 715 kcal         |
|                                                               | おでん風煮                               | とり肉, 厚あげ, ちくわ, はんぺん, うすら卵 | 昆布          | にんじん              | だいこん                          | さといも, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖 |                | 酒, しょうゆ, しょうゆ, 塩, みりん, かつお節(だし用), こんぶ                 | 28.3 g           |
|                                                               | 3色あえ                                | かにかま                      |             | チンゲンサイ            | もやし, きゅうり                     | 砂糖                     | ごま油            | しょうゆ                                                  | 18.6 g           |
|                                                               | 果物(みかん)                             |                           |             |                   | みかん                           |                        |                |                                                       | 399 mg           |

|                                                                              |               |                    |     |                |                                 |                     |               |                                        |          |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------|-----|----------------|---------------------------------|---------------------|---------------|----------------------------------------|----------|
| 17<br>火                                                                      | 麦ごはん/牛乳       |                    | 牛乳  |                |                                 | 米,強化米,麦             |               |                                        | 791 kcal |
|                                                                              | りんごたっぷりポークカレー | ぶた肉                | チーズ | にんじん,グリーンピース   | 玉ねぎ,しめじ,りんご,しょうが,にんにく           | じゃがいも               | 油             | 塩,赤ワイン,カレー粉,ケチャップ,ソース,カレールウ,とりがら       | 28.6 g   |
|                                                                              | ツナと水菜のサラダ     | ハム                 |     | にんじん,みずな       | きゅうり,キャベツ                       | 砂糖                  | ノンエッグマヨネーズ    | しょうゆ,酢                                 | 25.5 g   |
|                                                                              | いりこナッツ        | 大豆                 | いりこ |                |                                 | 砂糖                  | アーモンド         | しょうゆ,みりん                               | 418 mg   |
| 18<br>水                                                                      | ミルクパン/牛乳      |                    | 牛乳  |                |                                 | パン                  |               |                                        | 803 kcal |
|                                                                              | 根菜のホワイトグラタン   | 豆乳<br>(牛肉,ぶた肉,とり肉) | チーズ |                | れんこん,玉ねぎ,えだまめ,マッシュルーム,にんにく(玉ねぎ) | さといも<br>(パン粉,かたくり粉) | オリーブ油         | 塩,白ワイン,こしょう,コンソメ,ホワイトソース,(塩,しょうゆ,こしょう) | 31.3 g   |
|                                                                              | コーンサラダ        | ツナ                 |     | にんじん           | キャベツ,とうもろこし,きゅうり                | 砂糖                  | オリーブ油         | 酢,塩,こしょう                               | 29.3 g   |
|                                                                              | 大根のコンソメスープ    | ウィンナー              |     | にんじん           | だいこん,玉ねぎ,しめじ                    | マカロニ                | 油             | パセリ,塩,こしょう,酒,コンソメ,しょうゆ,チキンブイヨン         | 431 mg   |
| 19<br>木                                                                      | ごはん/牛乳        |                    | 牛乳  |                |                                 | 米,強化米               |               |                                        | 706 kcal |
|                                                                              | 焼肉炒め          | ぶた肉                |     | にんじん,にら        | 玉ねぎ,もやし,キャベツ,にんにく,しょうが          | かたくり粉               | 油             | 塩,こしょう,酒,しょうゆ,みりん,焼き肉のたれ               | 29.4 g   |
|                                                                              | あったかキムチスープ    | とり肉,厚あげ,みそ         |     | にんじん,ねぎ        | だいこん,玉ねぎ,しめじ,キムチ                | じゃがいも               | ごま油           | 酒,しょうゆ,みりん,とりがら                        | 19.3 g   |
|                                                                              | 果物(りんご)       |                    |     |                | りんご                             |                     |               |                                        | 319 mg   |
| <div><div>冬至の献立</div><div>冬至には、栄養がとれるかぼちゃやあずきを食べ、ゆず湯に入るとい風習があります</div></div> |               |                    |     |                |                                 |                     |               |                                        |          |
| 20<br>金                                                                      | ごはん/牛乳        |                    | 牛乳  |                |                                 | 米,強化米               |               |                                        | 781 kcal |
|                                                                              | かぼちゃのそぼろ煮     | ぶたひき肉,さつまあげ        |     | かぼちゃ,いんげん,にんじん | 玉ねぎ,ごぼう                         | じゃがいも,砂糖            | 油             | 酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん,にぼし                  | 30.8 g   |
|                                                                              | 鶏肉の塩から揚げ      | とり肉                |     |                |                                 | かたくり粉,小麦粉           | 油             | 塩,こしょう,酒,しょうゆ                          | 24.3 g   |
|                                                                              | 野菜のおかか和え      | ちくわ,かつお節           |     | にんじん           | はくさい,きゅうり                       |                     |               | しょうゆ,みりん                               | 337 mg   |
| 23<br>月                                                                      | チキンピラフ/牛乳     | とり肉                | 牛乳  | パプリカ,いんげん      | とうもろこし,玉ねぎ                      | 米,強化米               | 油,バター         | 酒,塩,こしょう,コンソメ,しょうゆ,パプリカ                | 710 kcal |
|                                                                              | ブロッコリーとツナのサラダ | ツナ                 |     | ブロッコリー,にんじん    | きゅうり                            | マカロニ                | ノンエッグマヨネーズ,ごま | しょうゆ                                   | 22.1 g   |
|                                                                              | ポトフ           | ベーコン               |     | にんじん           | キャベツ,玉ねぎ,だいこん,しめじ               |                     | オリーブ油         | パセリ(乾),塩,こしょう,白ワイン,コンソメ,しょうゆ,チキンブイヨン   | 26.2 g   |
|                                                                              | クリスマスセレクトケーキ  |                    |     |                |                                 | ケーキ(いちごかチョコ)        |               |                                        | 318 mg   |

※加工食品の原材料は()をつけて表示しています