

12月分学校給食献立表

R6.12.2
 武雄市立川登中学校

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		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		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 だもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		
2・月	キーマカレー (麦ごはん)					こめ・むぎ			843
	キーマカレー (カレー)	牛肉・豚肉・大豆		にんじん・トマト	たまねぎ・えだまめ		油	カレールウ・ソース しょうゆ・チャツネ	27.0
	牛乳		牛乳						27.5
	トッピングサラダ				れんこん・キャベツ・きゅうり だいこん・ホールコーン	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩 ごしょう	2.4
3・火	ごはん					こめ			733
	牛乳		牛乳						26.9
	千草焼き	たまご・鶏肉		にんじん・小ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	砂糖	油	塩・しょうゆ	20.7
	高菜漬けの油炒め		ちりめんじゃこ	高菜漬け		砂糖	油		3.7
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも			
4・水	豚丼 (ごはん)					こめ			790
	豚丼 (具)	豚肉		小ねぎ	たまねぎ	砂糖		しょうゆ・酒	29.5
	牛乳		牛乳						24.3
	子持ちからふとししゃもフライ		からふとししゃも			パン粉・でんぷん・小麦粉	油		2.2
	ほうれん草のおひたし	かつお節		ほうれん草・にんじん	はくさい	砂糖		しょうゆ・みりん	
5・木	ごはん					こめ			716
	牛乳		牛乳						26.2
	いも煮	豚肉	昆布粉	にんじん	しめじ・根深ねぎ	さといも・こんにゃく 砂糖		しょうゆ・塩・酒	13.3
	だし	かつお節	切り昆布	こまつな・にんじん	切干大根・しょうが			しょうゆ・みりん	2.0
	りんご				りんご				
6・金	☆手作り弁当の日☆	12/6(金)は、「手作り弁当の日」です。おうちから お弁当をもってきましょう。 なるべく、自分でがんばってみましょう。全部作れる人は、もちろん、それが難しい人は、 「メニューを考える」「材料を買いに行く」「一品作る」「おかずを詰める」などでも。 これまで、家庭科の調理実習でつくったものを入れてみるのもいいですね!							
9・月	ごはん					こめ			763
	牛乳		牛乳						26.7
	スパニッシュオムレツ	たまご・ウインナー		青ピーマン・パプリカ赤	たまねぎ	じゃがいも	油	塩・ごしょう	19.3
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり・ホールコーン		ドレッシング		2.1
	ラビオリスープ	鶏肉・豚肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	小麦粉・パン粉・砂糖		塩・ごしょう・コンソメ	
10・火	ごはん					こめ			783
	牛乳		牛乳						32.6
	八宝菜	豚肉・いか・えび かまぼこ		にんじん・葉ねぎ	はくさい・たまねぎ きくらげ・しょうが	でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・塩・酒 中華スープ	15.8
	三色和え	かにかま		青ピーマン	もやし	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ	2.7
	いもといりこのあめがらめ		いりこ			さつまいも・砂糖	黒ごま	酢・しょうゆ	
11・水	ごはん					こめ			777
	牛乳		牛乳						27.4
	厚揚げのステーキ風	厚揚げ			にんにく	砂糖		しょうゆ・酒・チャツネ	21.8
	おから煮しめ	おから・さつま揚げ		にんじん・葉ねぎ	干しいたけ	突きこんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	2.4
	みぞれ汁	油揚げ・みそ	(煮干し)	葉ねぎ	だいこん・はくさい	さつまいも			
12・木	ピザトースト	ベーコン	チーズ	青ピーマン	たまねぎ	コッパパン	油	塩・ごしょう	725
	牛乳		牛乳						25.6
	ポトフ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・だいこん・はくさい	じゃがいも		塩・コンソメ	33.5
	マカロニサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり・キャベツ	マカロニ	マヨネーズ	塩・ごしょう	3.6
13・金	ごはん	武雄食の日:チンゲンサイ				こめ			816
	牛乳		牛乳						31.4
	野菜の肉あんかけ	豚肉・大豆	武雄市産 チンゲンサイ使用		チンゲンサイ もやし・にんにく しょうが	砂糖・でんぷん	油	オイスターソース しょうゆ・トリパツジャン	24.5
	ごま入り豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さといも・こんにゃく さつまいも	油・ごま油		1.9
16・月	ごはん					こめ			812
	牛乳		牛乳						33.0
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				砂糖	ごま	みりん・酒	24.4
	大豆の磯煮	さつま揚げ・大豆	干しひじき	にんじん	ごぼう・えだまめ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	2.5
17・火	白菜のみそ汁	厚揚げ・みそ	(煮干し)	葉ねぎ	はくさい・えのきだけ	さといも			
	ごはん					こめ			790
	牛乳		牛乳						28.3
	手作りシューマイ	豚肉・凍り豆腐			もやし・にんにく・しょうが	でんぷん シューマイ皮	ごま油	しょうゆ・中華スープ 酒・オイスターソース	19.0
火	野菜ソテー			にんじん	キャベツ・たまねぎ		油	塩・ごしょう	3.1
	ビーフンスープ	豚肉		にんじん・葉ねぎ	はくさい・たまねぎ きくらげ	ビーフン		塩・ごしょう・しょうゆ 中華スープ	

