

12月献立予定表

日	曜日	卵乳アレルギー	献立名		エネルギーたんぱく質脂質塩	お も な 材 料						
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
			色付きの日は残量調査です。			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月				マナーの日 いわしのカリカリフライ (2) ごまあえ 大根と里芋のそぼろ煮	791 kcal 27.4 g 18.2 g 2.1 g	いわたしのカリカリフライ 大豆ミート 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん えだまめ	米 むぎ こんにやく かたくりこ さといも	さとう ごま油
3	火				にらまんじゅう (2) 中華くらげサラダ トックスープ	764 kcal 28.1 g 15.4 g 2.7 g	豚肉 にらまんじゅう かまぼこ くらげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	きゅうり しいたけ ねぎ もやし	米 トック	ドレッシング
4	水				本中・明中 コーンサラダ 白菜のクリーム煮	836 kcal 31.9 g 34.5 g 2.8 g	とり肉 きなこ 肉だんご	牛乳	にんじん	キャベツ はくさい グリーンピース	パン さとう じゃがいも	油
					上中 チョコクリーム コーンサラダ 白菜のクリーム煮	872 kcal 34.7 g 24.8 g 2.6 g	とり肉 肉だんご	牛乳	にんじん	キャベツ はくさい グリーンピース	パン さとう じゃがいも	チョコクリーム 油
5	木	★			セルフそぼろごはん 磯香あえ ★ふわふわ卵スープ おさつスティック	806 kcal 27.6 g 19.5 g 2.9 g	ベーコン 高野豆腐 卵 とり肉	牛乳 のり チーズ	にんじん ほうれんそう こまつな パセリ	にんじん えだまめ もやし たまねぎ しいたけ	米 さとう じゃがいも パン粉	油 さつまいもスティック
6	金				かみかみ給食 肉団子 (3) こんにやくきんぴら じゃがいもとたまねぎのみそ汁	820 kcal 25.8 g 23.7 g 2.6 g	肉団子 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ	米 さとう じゃがいも こんにやく	油 ごま
9	月				焼きぎょうざ (3) ナムル 坦々春雨スープ	850 kcal 26.7 g 27.4 g 2.8 g	ぎょうざ ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん ら	キャベツ にんにく しょうが ねぎ えのきたけ	米 むぎ さとう 春雨	ごま ごま油
10	火				ミンチカツ (ソースがけ) 海藻サラダ かぶとじゃがいものあられ汁	783 kcal 32.9 g 30.7 g 2.8 g	メンチカツ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん かぶの葉	キャベツ かぶ ねぎ とうもろこし	米 じゃがいも さとう かたくりこ	油 ごま油 ごま
11	水	★●			世界味めぐり (イギリス) フィッシュフリッター ケチャップ コロネーションサラダ スコッチクロス ★●いちごのフルール	790 kcal 29.9 g 17.9 g 2.7 g	豚肉 たら しろいんげんまめ	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ	パン おおむぎ さとう フルール	油 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 じゃがいも
12	木	★			★厚焼卵 おひたし 根菜のごま味噌煮	790 kcal 39 g 18.2 g 2.8 g	厚焼卵 とり肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	れんこん だいこん ごぼう はくさい	米 さとう こんにやく さとう	ごま油
13	金				しいらのみそチーズ焼き ひじきの炒め煮 のっぺい汁	987 kcal 32.7 g 33 g 2.5 g	しいら 大豆 さつまあげ とり肉 豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき チーズ あぶらあげ	にんじん パセリ	だいこん しいたけ ねぎ レモン	米 さとう こんにやく かたくりこ さといも	あぶら ノンエッグマヨネーズ
16	月				リクエスト給食・上三川中学校 から揚げ 春雨サラダ 豚汁 豆乳プリンタルト	831 kcal 32.1 g 19.6 g 2.6 g	とうふ ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ら	もやし だいこん ねぎ しょうが	米 むぎ かたくりこ はるさめ さとう こんにやく	あぶら ごま ごま油 じゃがいも プリンタルト
17	火	★			塩こんぶあえ ★おでん 納豆	780 kcal 32.9 g 32.1 g 2.7 g	うずら卵 がんもどき さつまあげ なっとう	牛乳 こんぶ いかボール ちくわ	こまつな にんじん	だいこん はくさい	米 さとう さといも こんにやく	油
18	水				季節を感じる献立 (冬) 鶏肉のオニオントマトソースがけ フルーツクリームサンド 冬野菜のほかほかスープ	763 kcal 29.2 g 18.6 g 2.9 g	とり肉 ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト 小松菜 だいこん	たまねぎ にんにく はくさい パイナップル	パン さとう かたくりこ	オリーブオイル クリーム
19	木				食育の日 いわしの生姜煮 切干大根の炒め煮 なめこ汁	832 kcal 26.7 g 18.7 g 2.3 g	さつまあげ あぶらあげ とうふ いわしの生姜煮	牛乳 みそ	にんじん	にんじん だいこん なめこ ねぎ	米 さとう	油
20	金				冬至献立 カレー風味のちくわ天 (2) れんこんサラダ けんちんうどん汁 ごまかつおふりかけ	846 kcal 27.3 g 18.1 g 2.4 g	とり肉 ちくわ天	牛乳	にんじん	とうもろこし もやし だいこん れんこん	米 さといも こんにやく さとう うどん	油 ごま ノンエッグマヨネーズ ごまかつおふりかけ
23	月	★			チキンカレー ★千草卵和え (卵は教室で混ぜます) フルーツ杏仁風プリン	823 kcal 29.7 g 24 g 2.5 g	錦糸卵 とり肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん ほうれんそう グリーンピース キャベツ	たまねぎ にんにく しょうが もやし	米 むぎ じゃがいも プリン さとう	油
24	火				ミニトマト (2) 豚肉と蓮根の甘辛揚げ 白菜の味噌汁	808 kcal 33 g 33 g 2.6 g	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん トマト しょうが	れんこん えだまめ はくさい ねぎ	米 さとう かたくりこ	油 ごま
25	水				クリスマス・セレクトデザート 冬野菜のシチュー カラフルサラダ 【クリスマス選択デザート】 ①クリスマスいちごデザート ②プリン (卵・乳なし) ③チョコタルト	① 718 ② 717 ③ 807 31 31 32.9 27.5 26.1 33 3.4 3.4 3.4	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ フロココリー パセリ	とうもろこし たまねぎ スッキーニ キャベツ かぶ はくさい	パン じゃがいも さとう セレクトデザート	油

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。



