

12月献立予定表

日	曜日	卵乳 アレルギー 代替食提供	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	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	
1	(月)				マナーの日 しょうが炒め からしあえ きりたんぽ汁	769 kcal 33.0 g 14.4 g 2.5 g	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな キャベツ ねぎ もやし まいだけ	にんにく ごぼう たまねぎ しょうが だいこん	米 むぎ 糸こんにゃく きりたんぽ	油
2	(火)				さばスタミナ焼き おかかあえ みぞれ汁	810 kcal 31.1 g 26.5 g 2.4 g	さばスタミナ漬け かつおぶし 豆腐 とり肉	牛乳	こまつな もやし ねぎ だいこん		米 かたくりこ	ごま油
3	(水)	明中 本中			ブロッコリーと枝豆のサラダ とり肉とじゃがいものトマト煮込み	796 kcal 34.6 g 27.8 g 2.8 g	とり肉	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん	とうもろこし たまねぎ グリーンピース えだまめ	パン さとう じゃがいも ミルク	油 ドレッシング クリームパウダー
		上中			ブロッコリーと枝豆のサラダ とり肉とじゃがいものトマト煮込み	745 kcal 39.7 g 21.5 g 2.7 g	とり肉	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん	とうもろこし たまねぎ グリーンピース えだまめ	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング
4	(木)				きびなごのかりかりフライ（４） ごま酢あえ すき焼き風煮	811 kcal 34.7 g 20.6 g 2.2 g	焼きとうふ ぶた肉	きびなごフライ 牛乳	しゅんぎく にんじん しいたけ	はくさい ねぎ もやし キャベツ	米 さとう こんにゃく	ごま ごま油 油
5	(金)				世界味めぐり（ガーナ） エンジョイイングリッシュデー（明中） セルフジョロフライス（ガーナ風炊き込みご はん） コーンサラダ ポテトスープ チョコプリン	801 kcal 27.5 g 17.2 g 2.7 g	とり肉 ベーコン	牛乳	パプリカ ピーマン トマト にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも チョコプリン	油 ドレッシング
8	(月)				豚肉のあまみそ炒め 梅昆布和え のっぺい汁	804 kcal 34.5 g 20.2 g 2.4 g	とり肉 みそ ぶた肉 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん しょうが ねぎ はくさい ごぼう うめ だいこん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	米 むぎ こんにゃく さとう さといも	油 ごま油 かたくりこ
9	(火)	★			★たまご焼き 野菜あんかけ丼の具 わかめと豆腐のみそ汁	794 kcal 30.9 g 21.6 g 2.9 g	豆腐 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ もやし	米 かたくりこ	油 ごま油
10	(水)				白身魚フライ ポイルキャベツ 白菜のシチュー タルタルソース（ノンエッグ）	765 kcal 34.6 g 29.5 g 3.1 g	白身魚 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ えだまめ	パン	油 タルタルソース
11	(木)				世界味めぐり（フィンランド） エンジョイイングリッシュデー（上中） ミートボールブラウンス（４） マッシュポテト 野菜スープ	835 kcal 28.5 g 21.0 g 2.2 g	肉団子 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油 バター
12	(金)				リクエスト給食（本中） ヤンニョムチキン 春雨サラダ コーンスープ メロンクリームソーダ風ゼリー	895 kcal 29.7 g 24.1 g 2.9 g	とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな キャベツ もやし	にんにく ねぎ たまねぎ とうもろこし	米 かたくりこ さとう ゼリー	油 ごま油 はるさめ
15	(月)	★			かみかみ給食 揚げ餃子（２） 切り干し大根のナムル ★ひじきとたまごのスープ	835 kcal 25.1 g 26.7 g 2.3 g	ベーコン 豆腐 卵 ぎょうざ	ひじき 牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん	だいこん もやし	米 むぎ さとう かたくりこ	油 ごま ごま油
16	(火)				ごまあえ 肉じゃが 納豆（タレつき）	845 kcal 30.8 g 17.0 g 1.8 g	ぶた肉 なっとう	牛乳	にら にんじん	えだまめ たまねぎ もやし	米 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま 油
17	(水)	★			★中華めん かんぴょうサラダ ゆず塩ラーメン アセロラミルク（乳無）	821 kcal 30.5 g 23.4 g 3.6 g	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん にら ほうれんそう はくさい ねぎ しいたけ ゆず	にんにく えだまめ キャベツ しょうが	パン めん ゼリー	油 ごま油 ドレッシング
18	(木)				季節を感じる給食（冬） 海藻サラダ 冬野菜のカレー	802 kcal 25.4 g 18.4 g 2.7 g	ぶた肉	わかめ チーズ 牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ	きゅうり とうもろこし だいこん にんにく しょうが	米 さつまいも	ごま 油 ドレッシング
19	(金)				食育の日・世界味めぐり（ロシア） エンジョイイングリッシュデー（坂小） チキンステーキオニオンソース オリヴィエサラダ ポルシチ	767 kcal 29.6 g 18.6 g 1.9 g	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト とうもろこし たまねぎ	にんにく きゅうり キャベツ ビート	米 じゃがいも	バター ドレッシング
22	(月)				冬至給食 かき揚げ タレ いそべあえ 米粉のほうとう汁	848 kcal 26.7 g 22.1 g 2.7 g	とり肉 油あげ みそ	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん こまつな やさいかきあげ	もやし ねぎ キャベツ だいこん しめじ	米 むぎ 米粉めん	油
23	(火)				世界味めぐり（韓国） エンジョイイングリッシュデー（明南小） チヂミ ビビンバ丼の具 タッカンマリ風スープ	827 kcal 30.3 g 20.3 g 2.4 g	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん にら はくさい	もやし しょうが ねぎ にんにく	米 チヂミ さとう じゃがいも	ごま ごま油
24	(水)				とり肉のコーンフレーク焼き イタリアンサラダ ミネストローネ	848 kcal 33.9 g 34.1 g 2.8 g	とり肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	パン コーンフレーク ノンエッグマヨ	ドレッシング
25	(木)				チーズ風ソース入りハンバーグ（乳無） フレンチサラダ 白菜のコンソメスープ 選択デザート（①ストロベリーフレッシュ ②米粉のチョコケーキ③チーズタルト）	① 771 kcal 26.4 g 16.9 g 2.2 g ② 811 kcal 27.0 g 20.8 g 2.1 g ③ 875 kcal 28.3 g 26.2 g 2.3 g	ハンバーグ とり肉	牛乳	にんじん パプリカ こまつな きゅうり	キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ レモン	米 かたくりこ デザート さとう	ドレッシング

◎ 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。