

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 塩質分	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。 色付きの日は残量調査です。			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		
			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 もしも まいだけ	にんにく こぼう たまねぎ しょが 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	プ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	プロッコリー トマト にんじん	どうもろこし たまねぎ グリンピース えだまめ	パン さとう じゃがいも ミルメーク	油 ドレッシング クリームパウダー		
		上中	プ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	プロッコリー トマト にんじん	どうもろこし たまねぎ グリンピース えだまめ	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング		
4	(木)		きびなごのカリカリフライ (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 ねぎ もやし キャベツ	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ティー (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	パブリカ ピーマン トマト にんじん こまつな	たまねぎ しょが キャベツ どうもろこし	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 のっべい汁	804 kcal 34.5 g 20.2 g 2.4 g	とり肉 みそ ぶた肉 油あげ	牛乳 こんにぶ	にんじん ねぎ はくさい こぼう 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 たまご焼き	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	白身魚フライ 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ティー (上中) ミートボールブラウンソース (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 もやし	米 さとう じゃがいも	油 バター		
12	(金)		リクエスト給食 (本中) ヤンニヨムチキン 春雨サラダ コーンスープ メロンクリーハリーサーフィンゼリー	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	にんにく ねぎ たまねぎ もやし	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 きょうざ	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	えたまめ 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 ねぎ さはな しいたけ ゆず	にんにく もやし えだまめ キャベツ しょが	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 プロッコリー 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ティー (坂小) チキンステーキオニオソース 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 ぶた肉	にんにく きゅうり キャベツ ピート	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ティー (明南小) チヂミ ピビンバ丼の具 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	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	プロッコリー トマト にんじん	きゅうり キャベツ だいこん	パン コーンフレーク	ドレッシング ノンエッグマヨ		
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 パブリカ 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ゲンについては献立詳細表を参考にしてください。