

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	水	ごはん	牛乳	三味焼き れんこんのみそ金平 沢煮椀 ヨーグルト	牛乳、さつまいも、とり肉、だいず、みそ、ぶた肉、ヨーグルト、	米、ごま油、さとう、白ごま、	しょうが、ねぎ、にんにく、れんこん、にんじん、さやいんげん、だいこん、たけのこ、しいたけ、みつば、	739	28.0	16.9
2	木	ごはん	牛乳	コロッケ ごまあえ 鶏すき	牛乳、豚肉コロッケ、とり肉、やきどうふ、	米、油、すりごま、くるまふ、さとう、	キャベツ、ほうれん草、白菜、たまねぎ、にんじん、ねぎ、	822	27.1	23.8
3	金	ごはん	牛乳	シシリアンライス たまごとわかめのスープ	牛乳、牛肉、みそ、きぬどうふ、わかめ、たまご、	米、油、さとう、白ごま、でんぷん、マヨネーズ、	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、ねぎ、	831	28.8	29.4
6	月	ごはん	牛乳	照り焼きソースハンバーグ マカロニサラダ ミネストローネ	牛乳、ハンバーグ、たまご、ベーコン、ひよこ豆、	米、さとう、でんぷん、マカロニ、マヨネーズ、オリーブ油、じゃがいも、	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、パセリ、	843	28.4	26.4
7	火	わかめごはん	牛乳	鶏肉とれんこんの揚げからめ みそけんちん汁	牛乳、わかめ、とり肉、うずら卵、もめんどうふ、うすあげ、みそ、	米、でんぷん、油、さとう、ごま油、	しょうが、れんこん、たまねぎ、にんじん、枝豆、白菜、だいこん、ねぎ、	814	27.4	28.1
8	水	ごはん	牛乳	鮭のパセリ焼き ビーンズサラダ 里芋のシチュー	牛乳、さけ、とり肉、生クリーム、	米、オリーブ油、いんげん豆、エジソト豆、さとう、オリーブ油、さといも、油、こむぎこ、バター、	にんにく、パセリ、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、	772	31.9	21.0
9	木	ごはん	牛乳	餃子 もやしニラ炒め ジャージャンどうふ	牛乳、ギョーザ、ぶたひき肉、あつあげ、	米、油、さとう、でんぷん、ごま油、	もやし、にら、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、干しいたけ、たけのこ、ねぎ、	863	28.9	30.9
10	金	ごはん	牛乳	ししゃも天ぷら おひたし カレーうどん	牛乳、ししゃも天ぷら、ぶた肉、うすあげ、	米、油、さとう、うどん、油、カレールー、	きりぼし大根、にんじん、小松菜、たまねぎ、しめじ、ねぎ、	839	26.5	25.3
13	月	ミルクコップ	牛乳	揚げパン ツナサラダ ミートボールスープ	牛乳、きな粉、ツナ、肉団子、	ミルクコップパン、油、グラニュー糖、さとう、オリーブ油、	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのき、チンゲンサイ、	745	28.5	27.7
14	火	ごはん	牛乳	揚げ大豆とじゃがいもの磯がらめ 卵とじ ふりかけ	牛乳、かつおぶし、大豆、しらす干し、あおのり、ぶた肉、たまご、	米、でんぷん、油、じゃがいも、くるまふ、さとう、	たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ、	816	30.0	23.3
15	水	ごはん	牛乳	あじのごまみそ焼き 磯香和え きりたんぼ汁	牛乳、あじ、みそ、のり、とり肉、	米、さとう、すりごま、きりたんぼ、	しょうが、にんじん、ほうれん草、もやし、白菜、まいたけ、ごぼう、ねぎ、	737	32.0	13.6
16	木	ごはん	牛乳	焼き肉炒め ビーフンスープ みかん	牛乳、ぶた肉、みそ、ベーコン、	米、油、さとう、白ごま、でんぷん、ビーフン、	にんにく、しょうが、にんじん、エリンギ、キャベツ、たまねぎ、りんご、ピーマン、チンゲンサイ、ねぎ、みかん、	762	25.1	18.7
17	金	五目炊き込みご飯	牛乳	だし巻卵 ゆかりあえ かす汁	牛乳、とり肉、うすあげ、だし巻卵、ぶた肉、みそ、	米、さとう、さといも、	しめじ、にんじん、枝豆、キャベツ、きゅうり、しそ、だいこん、小松菜、ねぎ、	764	28.2	20.7
20	月	ごはん	牛乳	鯖のたつた揚げ 鶏ごぼう炒め 豚汁	牛乳、さば、とり肉、ぶた肉、やきどうふ、みそ、	米、でんぷん、油、ごま油、さとう、さつまいも、	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、ねぎ、	832	33.0	25.8
21	火	ごはん	牛乳	豚肉のマスタードソース シーザーサラダ かぼちゃのクリームスープ	牛乳、ぶた肉、ベーコン、生クリーム、	米、さとう、ドレッシング、じゃがいも、こむぎこ、バター、	にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、	862	28.2	30.3
22	水	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳、ぶた肉、チーズ、ヨーグルト、	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ナタデココ、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、みかん、パイナップル、もも、バナナ、	891	23.4	23.6
23	木	ごはん	牛乳	白身魚フライ かぶの即席漬け 五目ラーメン	牛乳、白身魚フライ、こむぎ、ぶた肉、	米、油、中華めん、ごま油、	かぶ、白菜、にんじん、しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、	790	28.8	18.7
24	金	バターライス	牛乳	ピラフ ローストチキン 卵スープ クリスマスデザート	牛乳、ベーコン、とり肉、たまご、	米、バター、油、さとう、でんぷん、クリスマスケーキ、	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、パセリ、にんにく、しょうが、キャベツ、えのき、	830	32.5	25.4

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。
 ※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

食に関するアンケート結果

川北中学校では食に関するアンケートを実施しました。「好きな給食は何ですか？」

- 1位 カレーライス
- 2位 鶏のカラアゲ
- 3位 揚げパン
- 4位 わかめご飯



- 5位 みそ汁・ラーメン
- 7位 サラダ
- 8位 フルーツポンチ
- 9位 うどん・牛乳・魚



12月の献立には好きな給食がたくさん登場します。探してみてください。