

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)
								行事食等
1	木	ごはん	牛乳	エビシューマイ 豚肉とピーマンの胡麻炒め 中華スープ	牛乳、えびシューマイ、 ぶた肉、きぬどうふ、 ベーコン、	米、ごま油、すりごま、	ピーマン、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、とうもろこし、小松菜、ねぎ、	739
								27.2
								23.1
2	金	ごはん	牛乳	ふくらぎの香味ソース みそ金平 きりたんぽ汁	牛乳、ふくらぎ、さつまあげ、みそ、とり肉、	米、でんぶん、油、ごま油、 さとう、白ごま、きりたんぽ、	ねぎ、にんにく、しょうが、れんこん、にんじん、さやいんげん、 白菜、しめじ、	868
								32.7
								27.8
5	月	わかめ ごはん	牛乳	鮭とれんこんのあんからめ ワントンスープ	牛乳、わかめ、さけ、とりひき肉、	米、でんぶん、さとう、油、 ワントン、	れんこん、しょうが、ピーマン、 たまねぎ、にんじん、もやし、にら、ねぎ、	773
								30.6
								22.5
6	火	ごはん	牛乳	豚肉のマスタード焼き ビーンズサラダ 里芋のシチュー	牛乳、ぶた肉、とり肉、生クリーム、	米、さとう、いんげん豆、エシト豆、オリーブ油、さといも、油、小麦粉、バター、	にんにく、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、パセリ、	804
								32.1
								28.6
9	金	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ ピザチーズポテト たまごスープ	牛乳、とり肉、チーズ、ベーコン、きぬどうふ、たまご、	米、でんぶん、油、じゃがいも、	しょうが、たまねぎ、パセリ、にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ、	833
								32.5
								31.4
12	月	バター さくら飯	牛乳	たまごのせそぼろご飯 なめこ汁 いちごヨーグルト	牛乳、とりひき肉、大豆、たまご、きぬどうふ、ヨーグルト、	米、バター、油、さとう、でんぶん、	しょうが、たけのこ、にんじん、たまねぎ、枝豆、白菜、なめこ、ねぎ、	765
								36.2
								17.3
13	火	ごはん	牛乳	ちくわのごま揚げ かぶの昆布あえ いなりうどん	牛乳、ちくわ、こんぶ、うすあげ、	米、白ごま、黒ごま、天ぷら粉、油、うどん、さとう、	かぶ、きゅうり、にんじん、干しだいけ、たまねぎ、ねぎ、	769
								25.5
								18.6
14	水	ごはん	牛乳	オムレツ ケチャップソテー 豆のスープ煮	牛乳、オムレツ、ウインナー、とり肉、ひよこ豆、	米、油、じゃがいも、	キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、しめじ、白菜、	769
								28.0
								25.1
15	木	ごはん	牛乳	あじの竜田揚げ 春雨サラダ みそ汁	牛乳、あじ、ハム、あつあげ、みそ、	米、でんぶん、油、はるさめ、さとう、ごま油、じゃがいも、	しょうが、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、えのき、にんじん、ねぎ、	757
								32.4
								22.5
16	金	麦 ごはん	牛乳	カレーライス フルーツ豆花（トウファ）	牛乳、ぶた肉、チーズ、豆乳デザート、	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、カレールー、さとう、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、パイン、みかん、もも、バナナ、	871
								22.9
								23.7
19	月	ミルク ロール	牛乳	ツナサラダ クリームパスタ	牛乳、ツナ、ベーコン、牛乳、生クリーム、	ミルクロールパン、オリーブ油、さとう、マカロニ、油、こむぎこ、バター、	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ、	737
								27.6
								25.2
20	火	菜めし	牛乳	揚げ大豆とじゃがいもの磯がらめ 大根のそぼろ煮	牛乳、大豆、しらす干し、あおのり、とりひき肉、あつあげ、	米、でんぶん、油、じゃがいも、さとう、	青菜、しょうが、にんじん、干しだいけ、だいこん、さやいんげん、	808
								32.5
								27.3
21	水	ごはん	牛乳	白身魚のタルタル焼き ドレッシングサラダ ポテトスープ	牛乳、ホキ、たまご、とり肉、ウインナー、	米、オリーブ油、さとう、じゃがいも、	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、	724
								33.0
								21.7
22	木	ごはん	牛乳	冬至カボチャコロッケ カレーソテー みそ汁	牛乳、かぼちゃひき肉フライ、ぶた肉、うすあげ、みそ、	米、油、さといも、	にんにく、キャベツ、しめじ、にんじん、小松菜、だいこん、ねぎ、	750
								22.9
								23.7
23	金	バター ライス	牛乳	ピラフ 煮込みハンバーグ コンソメスープ クリスマスデザート	牛乳、ウインナー、ハンバーグ、	米、バター、油、さとう、デミグラスソース、クリスマスケーキ、	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、パセリ、トマト、キャベツ、にんじん、だいこん、えのき、	877
								27.3
								31.2

※ 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 フルーツポンチ



- 5位 デザート
- 6位 ラーメン
- 7位 果物
- 8位 わかめご飯



TOP3は前年度と変更はありませんでした。今後の献立に登場します。