



12月 学校給食献立表



川北中学校

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)	食塩相当量 (g)
1	金	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ ナムル マーボー豆腐	牛乳、ギョーザ、くきわかめ、ぶたひき肉、もめん豆腐、	米、さとう、ごま油、油、 でんぷん、	もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、	779	31.1	24.6	
4	月	ごはん	牛乳	鶏肉のたつた揚げ れんこんのゴマドレサラダ 肉じゃが	牛乳、とり肉、ぶた肉、	米、でんぷん、油、さとう、 ごまドレッシング、すりごま、 じゃがいも、	しょうが、にんにく、れんこん、 にんじん、キャベツ、たまねぎ、 さやいんげん、	834	30.2	28.6	
5	火	ごはん	牛乳	えびと大豆のチリソース わかめの中華スープ りんご	牛乳、えびフリッター、大豆、 ぶた肉、わかめ、	米、油、でんぷん、さとう、	にんにく、しょうが、ねぎ、 たまねぎ、にんじん、ピーマン、 もやし、りんご、	787	27.7	24.8	
6	水	ごはん	牛乳	さけのカレー焼き 大根のレモン風味サラダ ほうれんそうのクリームシチュー	牛乳、さけ、ヨーグルト、 とり肉、白いんげん豆、 生クリーム、	米、オリーブ油、さとう、 じゃがいも、米粉、 バター、	にんにく、たまねぎ、 だいこん、ブロッコリー、 にんじん、とうもろこし、 レモン、しめじ、ほうれん草、	757	34.9	18.7	
7	木	ごはん	牛乳	ぶた肉のコロッケ 昆布あえ とり野菜じる	牛乳、豚肉コロッケ、 こんぶ、とり肉、もめん豆腐、 みそ、	米、油、ごま油、	きゅうり、キャベツ、 にんじん、白菜、 えのき、にら、にんにく、	768	27.8	23.9	
8	金	たまごのせばらすし	牛乳	きりたんぼじる ヨーグルト	牛乳、うすあげ、 錦糸たまご、とり肉、 ヨーグルト、	米、さとう、 白ごま、きりたんぼ、	かんぴょう、 にんじん、干しいたけ、 たけのこ、れんこん、 枝豆、白菜、 まいたけ、ごぼう、 ねぎ、	774	28.2	16.8	
11	月	ミルク長コップ	牛乳	(セルフフィッシュフライサンド) ホキのフライ 豆入りミネストローネ たまごのタルタルサラダ	牛乳、ホキのフライ、 たまご、だいず、 ベーコン、	ミルクコップパン、 油、マヨネーズ、 デミグラスソース、 さとう、	きゅうり、 ブロッコリー、 にんじん、 とうもろこし、 たまねぎ、 キャベツ、 トマト、	795	33.9	32.1	
12	火			個人懇談会のため給食はありません							
13	水			個人懇談会のため給食はありません							
14	木	ごはん	牛乳	十和田牛バラ焼きどん ゆかりあえ せんべいじる りんごゼリー 青森メニュー	牛乳、牛肉、 とり肉、	米、油、さとう、 白ごま、でんぷん、 かやきせんべい、 ゼリー、	にんにく、 しょうが、にんじん、 エリンギ、 たまねぎ、 りんご、 ピーマン、 白菜、 きゅうり、 しそ、 ごぼう、 だいこん、 ねぎ、	806	29.4	23.3	
15	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレーライス フルーツあんぱん豆腐	牛乳、ぶた肉、 チーズ、	米、 麦、油、 じゃがいも、 ごむぎこ、 バター、 カレー、 杏仁豆腐、 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、	896	24.2	25.0	
18	月	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き ひじきの炒めに 小松菜のみそじる	牛乳、さば、 ひじき、 とり肉、 だいず、 うすあげ、 みそ、	米、 白ごま、 油、 さとう、 じゃがいも、	さやいんげん、 にんじん、 たまねぎ、 えのき、 小松菜、	753	34.2	24.4	
19	火	ごはん	牛乳	ぶた肉のオイスターソースいため 春雨スープ チーズ	牛乳、ぶた肉、 高野豆腐、 とり肉、 チーズ、	米、 油、 さとう、 でんぷん、 はるさめ、	にんにく、 しょうが、 たまねぎ、 にんじん、 たけのこ、 ピーマン、 たまねぎ、 もやし、 チンゲンサイ、	756	34.6	25.3	
20	水	ごはん	牛乳	とんかつのごまソース キャベツのサラダ なめこのっぺいじる	牛乳、ぶた肉、 とり肉、 もめん豆腐、 うすあげ、	米、 天ぷら粉、 パン粉、 油、 さとう、 すりごま、 オリーブ油、 でんぷん、	キャベツ、 きゅうり、 にんじん、 白菜、 なめこ、 にんじん、 ねぎ、	830	33.8	30.5	
21	木	ごはん	牛乳	いか天のゆずソース おひたし ほうとうどん	牛乳、 いかてんぷら、 ぶた肉、 みそ、	米、 油、 さとう、 でんぷん、 ほうとう、	ゆず、 もやし、 小松菜、 にんじん、 ごぼう、 だいこん、 白菜、 かぼちゃ、 ねぎ、	768	26.2	20.7	
22	金	カレーピラフ	牛乳	雪山のホワイトソース 星のハンバーグ コンソメスープ ケーキセレクト	牛乳、 ベーコン、 生クリーム、 ハンバーグ、	米、 バター、 油、 米粉、 じゃがいも、 ケーキ、	たまねぎ、 マッシュルーム、 とうもろこし、 赤ピーマン、 ピーマン、 だいこん、 にんじん、 キャベツ、 しめじ、 パセリ、	820	27.7	28.7	

※ 食品群別献立表は、食品の主な動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。

