



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)
1	月	ごはん	牛乳	ふくらぎのてり焼き しらあえ 肉じゃが	牛乳、ふくらぎ、うすあげ、 とうふ、ふた肉、	米、すりごま、さとう、じゃ がいも、	しょうが、こまつな、はくさい、にん じん、たまねぎ、さやいんげん、	831 34.1 24.5
2	火	ごはん	牛乳	えびとだいのチリソース わかめのちゅうかスープ	牛乳、えびフリッター、だい ず、ふた肉、わかめ、たま ご、	米、油、でんぶん、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、	796 29.3 25.1
3	水	ごはん	牛乳	ふた肉のコロッケ しそあえ とりやさしいる	牛乳、ふた肉コロッケ、とり 肉、もめんどろ、みそ、	米、油、さとう、ごま油、	きゅうり、キャベツ、にんじん、し そ、えのきたけ、はくさい、ねぎ、に んにく、	783 26.3 23.4
4	木	ごはん	牛乳	とり肉のカレー焼き れんこんのゴマドレサラダ キャロットスープ	牛乳、とり肉、ベーコン、生 クリーム、	米、オリーブ油、さとう、ご まドレッシング、すりごま、 じゃがいも、米こ、バター、	たまねぎ、れんこん、にんじん、とう もろこし、キャベツ、パセリ	768 28.7 21.9
5	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、ふたひき肉、もめんどろ ふ、	米、さとう、ごま油、油、で んぶん、	もやし、きゅうり、にんじん、にんに く、しょうが、たまねぎ、だけのこ、 干ししいたけ、ねぎ、	808 30.4 25.1
8	月	ごはん	牛乳	チキンカツのごまソース はくさいのサラダ ぶたじる	牛乳、とり肉、ふた肉、み そ、	米、たぶらこ、パンコ、油、 さとう、すりごま、オリーブ 油、じゃがいも、	はくさい、ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、だいこん、ねぎ、	788 30.2 22.5
9	火	ごはん	牛乳	ちくわのかわり揚げ わかめのあますあえ あんかけうどん	牛乳、ちくわ、あおのり、わ かめ、とり肉、うすあげ、	米、たぶらこ、油、さとう、 ごま油、すりごま、うどん、 でんぶん、	べにしょうが、もやし、キャベツ、に んじん、たまねぎ、干ししいたけ、ね ぎ、しょうが、こまつな、	829 29.8 20.0
10	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレーライス フルーツしらたま	牛乳、ふた肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、こ むぎこ、バター、カレー ルー、白玉だんご、さとう、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にん じん、フルーツチャツネ、みかん、パ イン、もも、バナナ、	969 24.9 24.0
11	木			個人懇談会のため給食はありません。				
12	金			個人懇談会のため給食はありません。				
15	月	ミルク コッパ パン	牛乳	セルフフィッシュフライサンド (フィッシュフライ) (たまごのタルタルサラダ) ポークビーンズ	牛乳、ホキのフライ、たま ご、だいず、ふた肉、	ミルクコッパパン、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、フルーツチャツネ、	760 32.2 31.6
16	火	ごはん	牛乳	のみどん(丸いも、ゆず入り) とりごぼうみそしる 能美メニュー	牛乳、ふた肉、とり肉、うす あげ、もめんどろ、みそ、	米、さとう、丸いも、でんぶ ん、	しょうが、たまねぎ、にんじん、えだ 豆、ゆず果汁、ごぼう、だいこん、ね ぎ、	752 32.8 21.2
17	水	ごはん	牛乳	きびなごのフライ ごますあえ おでん	牛乳、きびなごのカリカリフ ライ、あつあげ、さつま揚 げ、こんぶ、	米、油、すりごま、さとう、 ごま油、さといも、	にんじん、もやし、こまつな、だいこ ん、	757 26.2 22.3
18	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソースかけ ピザチーズポテト かぶのコンソメスープ	牛乳、ハンバーグ、チーズ、 とり肉、	米、さとう、でんぶん、じゃ がいも、油、	だいこん、たまねぎ、えだ豆、にんじ ん、えのきたけ、かぶ、はくさい、か ぶ葉、	811 32.4 21.7
19	金	キンパ まぜご はん	牛乳	ふぶきのり(ごはんの上にのせる) たまごのトックスープ ヨーグルト	牛乳、ふた肉、こうやどう ふ、のり、とり肉、たまご、 ヨーグルト、	米、ごま油、さとう、白ご ま、トック、	にんにく、しょうが、にんじん、こま つな、たくあんづけ、もやし、にら、 ねぎ、	751 29.8 19.2
22	月	ごはん	牛乳	あつ焼きたまご あさづけ かぼちゃのそぼろに とうじのメニュー	牛乳、あつ焼きたまご、こん ぶ、ふたひき肉、	米、白ごま、油、さとう、 じゃがいも、でんぶん、	きゅうり、はくさい、にんじん、しょ うが、たまねぎ、かぼちゃ、さやいん げん、	752 26.4 19.1
23	火	ごはん	牛乳	手作りの赤い洋服を着たチキン(とり肉のチリソース) ゆずの香りのクリスマスサラダ 食べるスノードーム(お豆のクリームシチュー) セレクトデザート	牛乳、とり肉、ツナ、ふた 肉、だいず、生クリーム、	米、でんぶん、米こ、油、ご ま油、さとう、オリーブ油、 さつまいも、バター、ケーキ	ねぎ、にんにく、だいこん、ブロッコ リー、キャベツ、ゆず果汁、にんじ ん、たまねぎ、こまつな、	912 32.7 28.3

※ 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。

1ヶ月平均食塩相当量 g
2.3

12月23日(火)の献立紹介

石川県の中学生学校給食献立コンクールにおいて、優良賞に輝いた献立です。川北中学校の1年生が考えました。栄養バランスがよいことはもちろん、クリスマスのテーマでまとめられ、彩りがよくとてもすてきな献立になっています。また、旬の食材や地場産物も豊富にとり入れられています。そして、デザートはセレクトデザートです。どうぞ、楽しみにしててください。

