

12月 予定献立表

緑丘中学校

日	曜日	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1材料 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	塩相当量 [g]
1	木	ごはん,牛乳,卵焼き,おかか和え,ポトフ	全卵,かつお節	牛乳,荒挽ぎウインナー	パセリ,にんじん,こまつな,ブロッコリー	キャベツ,はくさい,たまねぎ,しめじ	学校給食米,じゃがいも		848	33.0	27.4	3.7
2	金	ごはん,牛乳,焼き餃子,ナムル,大根の中華煮 <small>大根の日</small>	餃子,ぶたもも,厚揚げ	牛乳	こまつな,にんじん,チンゲンサイ	もやし,キャベツ,だいこん,たけのこ水煮,たまねぎ,しょうが,にんにく	学校給食米,さとう,でん粉	油	714	24.7	19.2	1.5
5	月	小豆ごはん,牛乳,ふくらぎの照り焼き風,揚げ入り大根なます,詰め煮	ぶり,油揚げ,厚揚げ,竹輪,さつま揚げ	牛乳,まこんぶ	にんじん	あずき,だいこん,きゅうり	学校給食米,でん粉,さとう,じゃがいも,板こんにゃく	油,ごま	885	33.6	28.9	3.7
6	火	ごはん,牛乳,肉団子の酢豚風,春雨スープ,りんご	ミートボール,うすら卵,豆腐	牛乳	ピーマン,にんじん,チンゲンサイ	たまねぎ,たけのこ水煮,乾しいたけ,りんご	学校給食米,さつまいも,さとう,でん粉,はるさめ	油	952	28.2	27.3	2.9
7	水	ごはん,牛乳,ヤンニャムチキン,マカロニサラダ,みそ汁	とりもも,ツナ	牛乳,乾燥わかめ	ブロッコリー,にんじん,こまつな	キャベツ,ごぼう,ねぎ	学校給食米,でん粉,さとう,マカロニ,じゃがいも	油,ごま,マヨネーズ	965	31.9	36.8	2.7
8	木	ごはん,牛乳,いかくんサラダ,肉じゃが,ぶりかけ	さきいか,ぶたもも	牛乳	にんじん,さやいんげん	だいこん,きゅうり,たまねぎ	学校給食米,じゃがいも,しらたき,さとう	マヨネーズ,油	810	26.8	24.2	2.5
9	金	冬野菜のカレーライス,牛乳,マセドアンサラダ	ぶたもも,ハム	牛乳,チーズ	にんじん,かぼちゃ	たまねぎ,はくさい,だいこん,にんにく,しょうが,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,りんご	学校給食米,おむぎ,じゃがいも,さとう	油	918	29.0	23.8	3.4
12	月	ごはん,牛乳,牛肉コロッケ,ひじきの煮物,けんちん汁	さつま揚げ,豆腐	牛乳,ほしひじき	にんじん	コロッケ,枝豆,だいこん,はくさい,ごぼう,ねぎ	学校給食米,こんにゃく,さとう,さといも	油	798	25.9	21.5	3.4
13	火	食パン,牛乳,いちご&マーガリン,ツナと切干大根のごまマヨサラダ,野菜のミルクスープ	ツナ,ベーコン	牛乳	こまつな,にんじん,パセリ	切干しだいこん,スイートコーン,たまねぎ	食パン,さとう,じゃがいも,学校給食米	マヨネーズ,ごま	746	24.7	35.7	3.8
14	水	ごはん,牛乳,枝豆シューマイ,小松菜ともやしの和えもの,みそ汁		牛乳,かまぼこ,乾燥わかめ	こまつな,にんじん	もやし,キャベツ,はくさい,えのきたけ	学校給食米,さとう,じゃがいも		664	19.5	12.7	2.1
15	木	ビビンバ,牛乳,豆乳ブラマンジェ,わかめスープ	ぶたひき肉,油揚げ,豆腐	牛乳,乾燥わかめ	こまつな,にんじん	生ぜんまい,しょうが,にんにく,もやし,たまねぎ,えのきたけ	学校給食米,おむぎ,さとう	油,ごま	705	24.7	23.6	2.0
16	金	ごはん,牛乳,南瓜サラダ,すき焼き煮,セノビーゼリー <small>かぼちゃの日</small>	ハム,ぶたもも,豆腐	牛乳,チーズ	かぼちゃ,にんじん	きゅうり,ごぼう,たまねぎ,ねぎ,はくさい,えのきたけ	学校給食米,板こんにゃく,焼き芋,さとう	マヨネーズ,油	877	28.2	24.5	2.8
19	月	ごはん,牛乳,豆腐ナゲット,れんこんサラダ,さつま汁	豆腐ナゲット,ツナ,ぶたもも	牛乳	にんじん	れんこん,きゅうり,スイートコーン,ねぎ,だいこん,ごぼう	学校給食米,さつまいも	油,マヨネーズ,ごま	831	23.6	24.8	2.2
20	火	ごはん,牛乳,中華和え,麻婆豆腐	ハム,豆腐,ぶたひき肉	牛乳	にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし,大豆,たまねぎ,ねぎ,乾しいたけ	学校給食米,さとう,でん粉	油,ごま	764	30.7	22.8	3.2
21	水	ごはん,牛乳,いりどり,厚揚げのみそ汁,みかん	とりもも,厚揚げ	牛乳	にんじん,さやいんげん,こまつな	ごぼう,たけのこ水煮,れんこん,乾しいたけ,みかん	学校給食米,板こんにゃく,さとう,じゃがいも	油	740	25.1	17.1	2.5
22	木	菜めし,牛乳,かぼちゃコロッケ,大根の味噌汁,しらす和え	油揚げ,しらす干し	牛乳,乾燥わかめ	こまつな,にんじん	だいこん,ねぎ,きゅうり,キャベツ	学校給食米,おむぎ,さとう	油,ごま	807	27.0	26.9	3.7
23	金	オムライス,牛乳,ブロッコリーとカリフラワーのサラダ,野菜スープ,米粉のカップケーキ	とりもも,全卵,ツナ	牛乳	にんじん,ブロッコリー	たまねぎ,スイートコーン,グリーンピース,カリフラワー,はくさい,もやし	学校給食米,おむぎ,さとう	バター,油	948	33.8	31.8	3.6

※材料の都合により献立が変更する場合があります。