



12月 予定献立表



曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量	
こ ん だ て	中学生の基準量	エネルギー 830kcal たんぱく質 35g 脂質28g 食塩25g以下	ごはん ハムエッグ 豚肉とれんこんの 炒めもの 里芋のみそ汁 牛乳	エネルギー 811kcal たんぱく質 33.4g 脂質26.1g 食塩2.5g	大根の日 ごはん 春巻き もやしのナムル 大根の中華煮 牛乳	エネルギー 817kcal たんぱく質 26.5g 脂質24.6g 食塩2.5g	ごはん ハニーマスタードチキン ポテトサラダ 野菜スープ 牛乳	エネルギー 810kcal たんぱく質 28.4g 脂質24.9g 食塩2.9g	あえのごと給食 小豆ごはん ぶりの照り焼き 大根なます 納豆汁 牛乳	エネルギー 800kcal たんぱく質 36.0g 脂質27.0g 食塩2.8g	
		おもに 体をつくるものになる	1群 2群	ハム 卵 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	豚肉 厚揚げ 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	小豆 ぶり 油揚げ 納豆 豆腐 みそ 牛乳				
使 用 食 品	おもに 体の調子を整える	3群 4群	パセリ にんじん さやいんげん れんこん しょうが はくさい ねぎ しめじ	にんじん チンゲン菜 にんにく もやし きゅうり キャベツ 大根 たけのこ たまねぎ しょうが	きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ コーン 米 小麦粉 はちみつ じゃがいも	だいたい ねぎ えのき しょうが 米 さとう 片栗粉					
		おもに エネルギー源となる	5群 6群	米 こんにやく さとう さといも 油 ごま	米 さとう 片栗粉 小麦粉 油 ごま ごま油	米 小麦粉 はちみつ じゃがいも 油 マヨネーズ	米 さとう 片栗粉 ごま				
こ ん だ て	肉団子の酢豚風 チーズの ふわふわスープ りんご 牛乳	エネルギー 884kcal たんぱく質 28.3g 脂質25.5g 食塩2.5g	豚丼 ごま酢和え なめこのみそ汁 牛乳	エネルギー 770kcal たんぱく質 32.6g 脂質19.6g 食塩3.3g	少なめごはん のり佃煮 大豆のさっぱり和え 卵ときのこの あんかけうどん 牛乳	エネルギー 797kcal たんぱく質 27.4g 脂質20.2g 食塩3.1g	ごはん ししゃものカリカリフライ ひとしお野菜 厚揚げと ひき肉のうま煮 牛乳	エネルギー 829kcal たんぱく質 30.1g 脂質25.7g 食塩1.6g	冬野菜の カレーライス 大根サラダ オレンジ 牛乳	エネルギー 869kcal たんぱく質 27.2g 脂質24.6g 食塩3.2g	
		鶏肉 豚肉 うずら卵 卵 牛乳 チーズ ピーマン にんじん チンゲン菜 たまねぎ たけのこ しいたけ きんぴら りんご 米 さつまいも 片栗粉 さとう パン粉 油	豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 にんじん こまつな しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ もやし なめこ 米 白米 しらたき さとう じゃがいも 油 ごま	大豆 ハム 卵 油揚げ 牛乳 のり ブロッコリー にんじん ほうれん草 きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ しめじ 米 さとう うどん 片栗粉 オリーブ油	鶏肉 大豆 厚揚げ 牛乳 ししゃも にんじん キャベツ かぶ きゅうり たまねぎ 枝豆 米 こんにやく じゃがいも さとう 片栗粉 油 ごま	豚肉 ハム 牛乳 にんじん トマト れんこん はくさい たまねぎ しょうが にんにく りんご だいこん きゅうり キャベツ オレンジ 米 白米 さつまいも 油 ごま					
こ ん だ て	豚肉と野菜の みそ炒め 春雨スープ パナナ 牛乳	エネルギー 853kcal たんぱく質 32.2g 脂質23.9g 食塩2.5g	ごはん 牛肉コロッケ ひじきの煮物 けんちん汁 牛乳	エネルギー 798kcal たんぱく質 23.1g 脂質22.8g 食塩3.2g	ごはん ミートボール マカロニサラダ かぶとウインナーの スープ 牛乳	エネルギー 781kcal たんぱく質 28.1g 脂質22.6g 食塩2.7g	302リクエスト給食 きなこ揚げパン コーンサラダ ミートソース スパゲティ 牛乳	エネルギー 754kcal たんぱく質 26.1g 脂質26.6g 食塩3.8g	献立コンクール作品給食 大豆とわかめの混ぜご飯 れんこんのはさみ焼き ほうれん草としらすの和え物 具だくさん汁 牛乳	エネルギー 800kcal たんぱく質 33.2g 脂質26.1g 食塩2.5g	
		豚肉 厚揚げ 卵 みそ 牛乳 わかめ ピーマン にんじん チンゲン菜 しょうが キャベツ たまねぎ もやし えのき パナナ 米 春雨 油 ごま	牛肉 ちくわ 豆腐 牛乳 ひじき にんじん さやいんげん だいこん はくさい ごぼう ねぎ たまねぎ 米 小麦粉 パン粉 じゃがいも さといも さとう こんにやく	鶏肉 豚肉 ウインナー 牛乳 ブロッコリー にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり かぶ はくさい たまねぎ しめじ 米 マカロニ 片栗粉 さとう マヨネーズ	きな粉 豚肉 大豆 牛乳 にんじん トマト ピーマン きゅうり キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム にんにく コッペパン さとう スパゲティ 油	大豆 牛肉 豚肉 豆腐 卵 油揚げ みそ 牛乳 わかめ しらす ほうれん草 にんじん キャベツ たまねぎ れんこん もやし だいこん はくさい ねぎ 米 白米 パン粉 さとう 油 ごま					
こ ん だ て	冬至給食・かぼちゃの日 ごはん ささみフライ れんこんサラダ かぼちゃのミルクスープ 牛乳	エネルギー 917kcal たんぱく質 35.3g 脂質28.4g 食塩2.4g	ごはん チーズ納豆 どり野菜 みかん 牛乳	エネルギー 816kcal たんぱく質 35.5g 脂質23.0g 食塩3.1g	ごはん さばのカレー揚げ 切干大根の煮付け 根菜のみそ汁 牛乳	エネルギー 845kcal たんぱく質 30.1g 脂質27.1g 食塩2.6g	クリスマス給食 チキンピラフ/牛乳 花野菜の クリスマスサラダ 冬野菜のコンソメスープ 雪のボンデドーナツ	エネルギー 824kcal たんぱく質 26.7g 脂質25.5g 食塩3.2g		おもに 体をつくるものになる	1群 2群
		鶏肉 卵 ツナ ベーコン 牛乳 にんじん さやいんげん かぼちゃ ブロッコリー れんこん きゅうり コーン たまねぎ 米 小麦粉 パン粉 米粉 油 マヨネーズ ごま バター	納豆 鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ 牛乳 チーズ こまつな にんじん たまねぎ エリンギ コーン グリンピース はくさい カリフラワー キャベツ りんご かぶ しめじ 米 しらたき	さば 油揚げ みそ 牛乳 にんじん さやいんげん 切干大根 ごぼう だいこん はくさい えのき ねぎ 米 片栗粉 さとう 油	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ にんじん ブロッコリー ほうれん草 たまねぎ エリンギ コーン グリンピース はくさい カリフラワー キャベツ りんご かぶ しめじ 米 白米 さとう 小麦粉 バター 油 オリーブ油	おもに 体の調子を整える	3群 4群				
こ ん だ て	302リクエスト給食(17日) 10月に行われた『クラス対抗! 残量調査 & 合掌キャンペーン』で優勝した302の リクエスト、揚げパンが登場します!!	エネルギー 917kcal たんぱく質 35.3g 脂質28.4g 食塩2.4g	ごはん チーズ納豆 どり野菜 みかん 牛乳	エネルギー 816kcal たんぱく質 35.5g 脂質23.0g 食塩3.1g	ごはん さばのカレー揚げ 切干大根の煮付け 根菜のみそ汁 牛乳	エネルギー 845kcal たんぱく質 30.1g 脂質27.1g 食塩2.6g	クリスマス給食 チキンピラフ/牛乳 花野菜の クリスマスサラダ 冬野菜のコンソメスープ 雪のボンデドーナツ	エネルギー 824kcal たんぱく質 26.7g 脂質25.5g 食塩3.2g	おもに エネルギー源となる	5群 6群	
											鶏肉 卵 ツナ ベーコン 牛乳 にんじん さやいんげん かぼちゃ ブロッコリー れんこん きゅうり コーン たまねぎ 米 小麦粉 パン粉 米粉 油 マヨネーズ ごま バター

**こ
ん
だ
て**

大根の日(2日)
珠洲でとれた大根をたっぷり使った中華煮
を味わいましょう。

あえのごと給食(4日)
奥能登の伝統行事『あえのごと』の食事を
再現した給食です。食事にはそれぞれ“い
われ”があります。

302リクエスト給食(17日)
10月に行われた『クラス対抗! 残量調査
& 合掌キャンペーン』で優勝した302の
リクエスト、揚げパンが登場します!!

**使
用
食
品**

献立コンクール作品給食(18日)
1年生が家庭科の授業で『中学生学校給食
献立コンクール』に応募しました。残念な
がら入賞者はいませんでした。素敵な献
立がたくさんありましたので、その中から
101の生徒の献立を給食にします。お楽
しみに♪

冬至給食・かぼちゃの日(21日)
冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。
珠洲でとれたかぼちゃをスープで味わいま
しょう。また「ん」のつく食べ物を食べる
と運を呼び込めるとも言われています。

給食のヒミツ

Q.給食の量はどのように決めているの?

A. ①みなさんの身長から割り出した標準体重
②じっとしていても消費されるエネルギー量
③運動に必要なエネルギー量
④成長するため必要なエネルギー量

を計算し、健康に活動できる!と推定される量を給
食で提供できるように献立を考えています。給食室
でも、出来上がったごはんやおかずの重さを量って、
各クラスに合った量を提供できるようにしています。

※献立は都合により変更することがあります。