

* 12月の献立予定表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
中学生の食事摂取基準は… エネルギー 830Kcal たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20% 脂質 摂取エネルギー量の20%~30% 食塩 2.5g未満 熱や力の元になる食品 体をつくる食品 体の調子を整える食品				1日 ごはん 牛乳 八宝菜 大学芋 エネルギー 850kcal P: 29.6g F: 18.2g 食塩: 2.4g		2日 ごはん 牛乳 親子煮 ごまみそあえ フルーツ エネルギー 804kcal P: 33.6g F: 22.9g 食塩: 2.6g		3日 あえのこと給食 小豆ごはん 牛乳 メバルから揚げ 大根なます 打ち豆汁 エネルギー 748kcal P: 28.7g F: 22.3g 食塩: 2.2g	
				ごはん かたくり粉 さつまいも ごま油 ごま油 ぶた肉 いか うずら卵 牛乳		ごはん じゃがいも さとう ごま たまご とり肉 高野豆腐 牛乳		ごはん 古代米 かたくり粉 さといも さとう ごま メバル切身 打ち豆 油揚げ 牛乳	
				にんじん ほうれん草 たけのこ 玉ねぎ しいたけ はくさい しょうが にんにく		にんじん いんげん しゅんぎく 玉ねぎ しいたけ もやし りんご		にんじん しょうが だいこん きゅうり ごぼう しいたけ ねぎ	
6日 チキンカレー 牛乳 マセドアンサラダ エネルギー 865kcal P: 28.0g F: 25.4g 食塩: 3.4g		7日 ごはん 牛乳 コロッケ 切干大根のピリ辛炒め かき卵みそ汁 エネルギー 797kcal P: 29.6g F: 23.4g 食塩: 1.9g		8日 ごはん 牛乳 とり団子なべ チーズ納豆 エネルギー 762kcal P: 33.4g F: 20.5g 食塩: 3.0g		9日 コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース ごまじやこサラダ エネルギー 685kcal P: 33.7g F: 22.8g 食塩: 3.2g		10日 ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ揚げ ホロホロあえ みそ汁 エネルギー 849kcal P: 37.8g F: 28.7g 食塩: 2.2g	
ごはん 白麦 じゃがいも さとう 油 大豆バター カレールウ とり肉 ハム チーズ 牛乳		ごはん じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 油 ごま ぎゅう肉 ぶた肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳		ごはん かたくり粉 糸こんにゃく ごま とりひき肉 たまご ちくわ なつとう チーズ 牛乳		パン スパゲティ さとう ごま ごま油 ぶたひき肉 大豆ミンチ ちりめんじゃこ チーズ わかめ 牛乳		ごはん かたくり粉 さとう じゃがいも 油 ごま とり肉 たまご 油揚げ 牛乳	
にんじん トマト 玉ねぎ しょうが りんご にんにく キャベツ ブロッコリー コーン		にんじん こまつな チンゲン菜 玉ねぎ 切干大根 しいたけ		にんじん こまつな しょうが はくさい 玉ねぎ えのきだけ ねぎ		にんじん ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン		ほうれん草 にんじん もやし だいこん なめこ ねぎ	
13日 ごはん 牛乳 南瓜のグラタン ボイルブロッコリー パスタスープ エネルギー 808kcal P: 32.0g F: 21.0g 食塩: 2.5g		14日 わかめごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの みそ炒め つみれ汁 エネルギー 736kcal P: 32.3g F: 19.5g 食塩: 2.8g		15日 ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 中華サラダ わかめスープ エネルギー 793kcal P: 24.3g F: 25.3g 食塩: 3.2g		16日 焼豚チャーハン 牛乳 もやしの甘酢あえ 卵とチンゲン菜のスープ エネルギー 751kcal P: 29.1g F: 21.1g 食塩: 3.8g		17日 おさかな給食「さわら」 ごはん 牛乳 さわらの立田揚げ きんぴらごぼう みそ汁 エネルギー 834kcal P: 31.1g F: 27.7g 食塩: 2.1g	
ごはん 米粉 スパゲティ パン粉 大豆バター 油 ぶたひき肉 大豆ミンチ ぶた肉 チーズ 牛乳 かぼちゃ ブロッコリー にんじん こまつな 玉ねぎ エリンギ しいたけ		ごはん 古代米 さとう かたくり粉 油 ぶた肉 厚揚げ めぎすすり身 たまご 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳		ごはん どん粉 さとう 小麦粉 はるさめ 豚脂 油 ごま油 ごま ぶた肉 大豆ミンチ ハム 錦糸卵 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳		ごはん 白麦 さとう かたくり粉 油 ごま 焼豚 油揚げ たまご 牛乳 さわら切身 ぶた肉 油揚げ 牛乳		ごはん かたくり粉 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごま にんじん チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ コーン しいたけ えだまめ しょうが もやし きゅうり きらげ	
20日 ごはん 牛乳 おでん風煮 千草あえ エネルギー 807kcal P: 33.8g F: 20.5g 食塩: 2.9g		21日 ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 炒り豆腐 みそ汁 エネルギー 793kcal P: 30.2g F: 24.9g 食塩: 2.6g		22日 冬至給食 少なめごはん 牛乳 かぼちゃ煮込みうどん れんこんサラダ フルーツ エネルギー 806kcal P: 28.9g F: 22.4g 食塩: 2.4g		23日 セルフハンバーガー 牛乳 クリームシチュー エネルギー 734kcal P: 32.5g F: 27.8g 食塩: 2.9g		24日 クリスマス給食 チキンライス 牛乳 カントリーサラダ 卵スープ サンタさんのケーキ エネルギー 837kcal P: 29.9g F: 23.8g 食塩: 3.7g	
ごはん 車麩 こんにゃく スパゲティ さとう ごま ちくわ 厚揚げ うずら卵 いか 昆布 油揚げ 牛乳 にんじん こまつな だいこん しいたけ キャベツ		ごはん 小麦粉 こんにゃく さとう 油 ちくわ 木綿豆腐 ぶたひき肉 たまご 油揚げ わかめ あおさori 牛乳 にんじん ほうれん草 しいたけ はくさい だいこん えのきだけ		ごはん うどん ノンエッグマヨネーズ ごま とり肉 油揚げ ツナ缶 牛乳 にんじん かぼちゃ ほうれん草 だいこん ねぎ しいたけ れんこん キャベツ コーン みかん		パン さつまいも 米粉 大豆バター 豚脂 油 とり肉 豚肉 大豆ミンチ チーズ 牛乳 にんじん ブロッコリー にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ		ごはん 白麦 さとう かたくり粉 小麦粉 水あめ チョコレート 油 大豆バター とり肉 たまご 絹ごし豆腐 れん乳 牛乳 にんじん ほうれん草 玉ねぎ エリンギ コーン だいこん キャベツ きゅうり しいたけ	

☆献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。

・今月予定している地場産物は…

「にんじん、はくさい、しゅんぎく、だいこん、キャベツ、ねぎ、れんこん、しいたけ、さつまいも、さといも、りんご、打ち豆、お米、米粉、いか、さわら」です。

・今月のおさかな給食は、「さわら」です。17日に予定しています。