

令和2年
12月

給食予定献立表

中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	からだの調子を整える (緑)	体を動かす 熱や力になるもの (黄)
1	火	すし飯	○	さばと卵のそぼろすし 大根のサラダ けんちん汁 型抜きチーズ	牛乳 さば サラダ油 漬け 卵 鶏肉 木綿豆腐 チーズ	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 大根 きゅうり コーン ごぼう ねぎ	すし飯 三温糖 油 ドレッシング ごま油
2	水	白飯	○	大豆とごぼうのごまからめ 豚大根	牛乳 大豆 かえり煮干し 豚肉 ちくわ	ごぼう にんじん しょうが ねぎ 大根	白飯 でんぷん 油 ごま 三温糖 水あめ 里いも
3	木	キャロットパン	○	鶏肉のマーマレードソース ブロッコリーサラダ クリームスパゲティ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草	キャロットパン でんぷん 米粉 油 マーマレード 三温糖 オリーブ 油 バター スパゲティ
4	金	白飯	○	ホイコーロー コーンかき卵スープ みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 絹豆腐 卵	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん キャベツ ピーマン えのきたけ コーン チンゲンサイ	白飯 油 三温糖 でんぷん ごま 油
7	月	白飯	○	野菜と雑穀のふりかけ 豚肉と野菜の和風だれ 小松菜のごま汁	牛乳 豚肉 木綿豆腐 うす揚げ みそ	野菜と雑穀のかむふりかけ しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま
8	火	麦飯	○	ハンバーグカレー フルーツ杏 仁	牛乳 鶏豚ハンバーグ 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小 麦粉 カレールウ 杏仁豆腐
9	水	白飯	○	はたはたの唐揚げ 磯香あえ きりたんぼ汁 りんごババロア 秋田県メニュー	牛乳 はたはた唐揚げ のり 鶏肉	小松菜 キャベツ にんじん 大根 ごぼう まいたけ 白菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 きりたんぼ りんごババロア
10	木	胚芽パンズ	○	セルフ照りたまチキンバーガー (卵サラダ) ポテトのコンソメスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 大根 小松菜	胚芽パンズ 三温糖 水あめ でんぷん マヨネーズ じゃがい も
11	金	白飯	○	にらまんじゅう くきわかめの中華和え みそラーメン	牛乳 にらまんじゅう くきわか め 豚肉 みそ 赤みそ	きゅうり もやし にんじん コー ン キャベツ にんにく しょうが ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 中華めん
14	月	白飯	○	鶏肉とれんこんの黒酢炒め 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 うす揚げ わかめ みそ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ れんこん ピーマン 赤ピーマン にんじん ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖
15	火	麦飯	○	肉みそご飯 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 みそ 鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ 枝豆 もやし チンゲンサイ	麦飯 油 三温糖 ごま 春雨
16	水	白飯	○	いか天のピリ辛ソース ゆかり和え うずら卵と源助大根のみそおで ん	牛乳 いか天ぷら さつま揚げ 厚揚げ うずら卵 みそ	にんにく しょうが 白菜 にんじん きゅうり しそ 源助大根	白飯 油 ごま油 三温糖 でんぷ ん 里いも
17	木	ミルクロール	○	セルフヒレカツサンド キャベツのサラダ さつまいものシチュー	牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン果汁 玉ねぎ パセ リ	ミルクロール 天ぷら粉 パン粉 油 三温糖 オリーブ油 さつまいも 米粉 バター
18	金	白飯	○	さばのゆずみそ焼き はりはり漬け 能登牛と丸いものすき焼き風 石川県メニュー	牛乳 さば みそ 牛肉 焼き豆腐	しょうが ゆず果汁 切干大根 にんじん 小松菜 白菜 ねぎ	白飯 三温糖 ごま ごま油 丸い も
21	月	白飯	○	鮭の塩こうじ焼き かぼちゃのいとこ煮 豚汁 冬至メニュー	牛乳 鮭 あずき 豚肉 木綿豆腐 みそ	しょうが かぼちゃ にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ	白飯 三温糖
22	火	わかめ麦ご飯	○	さつま揚げの三味焼き ごぼうのごまドレサラダ 肉うどん	牛乳 さつま揚げ 牛肉 うす揚げ	しょうが ねぎ にんにく ごぼう きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ 干しいたけ	わかめ麦ご飯 三温糖 ごま油 ご ま ドレッシング 米粉うどん
23	水	ターメリック バターライス	○	ウインナーのトマトピラフ フライドチキン わかめのスー プ チョコレートケーキ	牛乳 ウインナー 鶏肉 糸かまぼ こ わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ コーン 赤ピーマン ピーマン トマト 大 根 キャベツ パセリ	ターメリックバターライス オリーブ油 でんぷん 米粉 油 チョコレートケーキ

*18日(金)の「能登牛と丸いものすき焼き風」は、能登産の牛肉と能美市産の丸いもを使った、郷土の
恵みが

