

令和5年

12月

学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量	
日	曜		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	牛乳 玄米ゆかりご飯 肉まん くきわかめの中華和え うすら卵とあさり入りタイピーエン	牛乳 くきわかめ あさり 豚肉 うすら卵	もやし コーン にんじん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ	玄米ゆかりご飯 肉まん 三温糖 ごま油 油 春雨	821	27.9
4	月	牛乳 白飯 いか天のケチャップソース 小松菜とうす揚げのおひたし きりたんぼ汁	牛乳 いか天ぶら うす揚げ 鶏肉	にんにく しょうが にんじん 小松菜 白菜 ごぼう 大根 まいたけ ねぎ	白飯 油 ごま油 三温糖 でんぷん ごま きりたんぼ	796	29.5
5	火	牛乳 ポークカレーライス フルーツくず玉	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃	麦飯 油 ジャがいも バター 小麦粉 カレールウ くず団子	923	25.8
6	水	牛乳 白飯 さばのゆずみそ焼き ひじきの炒め煮 かす汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 ひじき さつま揚げ 豚肉	しょうが ゆず果汁 にんじん 大根 ごぼう 玉ねぎ しめじ ねぎ	白飯 三温糖 油 ごま油 ごま 里いも	784	38.0
7	木	牛乳 ミルクロール チキンカツ ブロッコリーサラダ さつまいものクリームシチュー	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ	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	848	34.1
8	金	牛乳 白飯 キャンディチーズ 野菜のチヂミ もやしのナムル キムチ入りかきたま汁	牛乳 チーズ 豚肉 絹豆腐 卵 みそ	野菜チヂミ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ 白菜 キムチ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 ごま でんぷん	772	27.3
11	月	牛乳 白飯 揚げギョーザ 海藻サラダ しょうゆラーメン	牛乳 豚肉ギョーザ 海そう 豚肉	キャベツ コーン きゅうり しょうが もやし にんじん たけのこ きくらげ ねぎ	白飯 油 三温糖 中華めん	803	26.7
12	火	牛乳 十和田牛バラ丼 せんべい汁 りんごゼリー <b>青森県メニュー</b>	牛乳 牛肉 みそ 鶏肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご 白菜 大根 しいたけ ごぼう 小松菜	麦飯 油 三温糖 ごま でんぷん かやきせんべい りんごゼリー	809	31.3
13	水	牛乳 白飯 大豆と小魚のごまからめ 源助大根のおでん みかん	牛乳 大豆 かえり煮干し 豚肉 厚揚げ 昆布	にんじん コーン 源助大根 みかん	白飯 でんぷん 油 三温糖 水あめ ごま 黒砂糖 里いも	812	32.2
14	木	牛乳 バターロール いちごジャム 鶏肉のガーリックステーキ タルタルサラダ かぶのスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	にんにく キャベツ きゅうり にんじん かぶ 白菜 えのきたけ	バターロール いちごジャム マヨネーズ	769	32.1
15	金	牛乳 白飯 赤魚の竜田揚げ れんこんの金平 めった汁	牛乳 赤魚 さつま揚げ 豚肉 みそ	しょうが にんじん れんこん 枝豆 玉ねぎ 大根 ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま油 さつまいも	778	32.3
18	月	牛乳 白飯 だし巻き卵 小松菜のごま和え すきやき風	牛乳 だし巻き卵 牛肉 焼き豆腐	にんじん 小松菜 キャベツ えのきたけ 白菜 ねぎ	白飯 ごま 三温糖 車ふ	754	32.3
19	火	牛乳 肉みそご飯 のっぺい汁 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 ごぼう 大根	麦飯 油 三温糖 ごま でんぷん 里いも	863	34.8
20	水	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 白菜のゆず香和え ほうとう汁 <b>冬至メニュー</b>	牛乳 めぎすのから揚げ 豚肉 うす揚げ みそ	白菜 きゅうり にんじん ゆず果汁 ごぼう 大根 干しいたけ かぼちゃ ねぎ	白飯 油 三温糖 ほうとう	778	33.6
21	木	牛乳 キャロットパン ハンバーグのホワイトソース 押し麦のスープ セレクトケーキ	牛乳 鶏豚ハンバーグ ベーコン チーズ 生クリーム 鶏肉	玉ねぎ コーン マッシュルーム にんじん 大根 キャベツ パセリ	キャロットパン 油 バター 米粉 押し麦 クリスマスケーキ	813	32.3

21日の給食に、ケーキをセレクトします。  
 チョコケーキ、いちごケーキ、乳卵小麦不使用のチョコケーキ、いちご  
 ケーキの4種類があります。みなさんはどのケーキを予約しましたか？  
 2学期最後の給食なので、楽しく食べて今年一年を締めくくりましょう！

