

12月予定献立表



志貴野中学校

	主食	献立名	牛乳	使用している食品						E:エネルギー
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		P:たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類	
1火	ごはん	豚肉のジャンロー ミックスナッツ ■ きやべつと胡瓜の和え物 じゃが芋とわかめのみそ汁 ◆	○	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 塩わかめ◆ 煮干し	人参	生姜 玉ねぎ 胡瓜 きやべつ 本しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋	ミックスナッツ■	E 821 kcal P 33.1 g F 23.8 g
2水	食パン▲	鮭の香り焼き 青菜のコーンと和え ワナタンスープ いちごジャム	○	豚肉	牛乳▲	ほうれん草 人参	きやべつ コーン 白菜 干し椎茸 ねぎ にんにく	食パン▲ パン粉 ワンタン いちごジャム	オリーブ油	E 802 kcal P 38.6 g F 24.8 g
3木	ごはん	ほたるいかの唐揚げ (3) ▲◆ きやべつと生姜和え 大根のみそ汁 ブルーベリーゼリー	○	ほたるいかの唐揚げ▲◆ 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	人参	きやべつ 胡瓜 生姜 大根 ねぎ	ごはん ブルーベリーゼリー	油	E 706 kcal P 20.3 g F 17.6 g
4金	ごはん	鯛の塩焼き ほうれん草のごまみそ和え■ けんちん汁 ひじきのり	○	塩鯖 みそ 木綿豆腐 鶏肉	牛乳▲ うるめ削り ひじきのり	ほうれん草 人参	きやべつ 大根 ひらだけ ねぎ	ごはん 砂糖 里芋 こんにゃく	白ごま■ 油	E 807 kcal P 37.1 g F 24.7 g
7月	食パン▲	高岡元気コロッケ▲ かぶの柚子和え 春雨スープ	○	豚肉	牛乳▲	人参	かぶ 胡瓜 柚子 生姜 白菜 干し椎茸 ねぎ	食パン▲ 高岡元気コロッケ▲ 砂糖 春雨	油	E 773 kcal P 24.4 g F 27.3 g
8火	ごはん	福来魚の甘みそかけ■ ほうれん草の和え物 冬野菜なべ みかん	○	福来魚 みそ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	生姜 きやべつ 大根 白菜 本しめじ ねぎ みかん	ごはん 砂糖 こんにゃく	白ごま■	E 818 kcal P 34.4 g F 23.9 g
9水	コッペパン▲	ししゃもフライ (2) カラフル和え■ イタリアンスープ 国吉りんご	○	ししゃもフライ ベーコン 大豆	牛乳▲	赤ピーマン 黄ピーマン 人参	きやべつ 胡瓜 玉ねぎ 国吉りんご	コッペパン▲ マカロニ	白ごま■ 油	E 844 kcal P 29.7 g F 31.6 g
10木	麦ごはん	冬野菜のカレーライス▲ ハンバーグ フロッコリーのサラダ	○	豚肉 ハンバーグ	牛乳▲ チーズ▲	人参 フロッコリー	大根 にんにく 玉ねぎ 大かぶ きやべつ	麦ごはん じゃが芋 砂糖	バター▲ 油 カレールウ▲	E 847 kcal P 32.4 g F 24.9 g
11金	ひじき ごはん	白身魚のフライ 色とり ずまし汁	○	油揚げ 大豆 白身魚のフライ 鶏肉	牛乳▲ ひじき 花かつお だし昆布	人参	かぶ 胡瓜 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	醤油ごはん こんにゃく 砂糖 でんぷん	油	E 770 kcal P 31.2 g F 22.9 g
14月	1/2 コッペパン▲	オムレツ● 白菜のサラダ ソフト種のミートソースがけマ	○	豚肉 大豆	牛乳▲	人参	白菜 胡瓜 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	1/2コッペパン▲ ソフト種▽ 砂糖 でんぷん	油	E 916 kcal P 36.5 g F 23.6 g
15火	ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ ゆかり和え おでん	○	ひよこ豆 高野豆腐 厚揚げ	牛乳▲ 結び昆布 うるめ削り	人参	きやべつ 胡瓜 しそ (ゆかり) 大根	ごはん でんぷん 砂糖 里芋 こんにゃく	油	E 809 kcal P 27.9 g F 21.0 g
16水	ごはん 食19#	高岡野菜の肉みそ丼■ 焼きポテト 白菜スープ 豆乳プリン	○	豚肉 赤みそ 絹ごし豆腐	牛乳▲	人参	にんにく 生姜 ねぎ 生椎茸 玉ねぎ だけのこ 大根 白菜	ごはん でんぷん 砂糖 くし形ポテト 豆乳プリン	油 白ごま■ ごま油■	E 817 kcal P 23.9 g F 23.2 g
17木	クリスマス ライス▲	フライドチキン 野菜サラダ 卵スープ● クリスマステザート	○	カットウインナー 鶏肉 卵●	牛乳▲	ピーマン フロッコリー 人参	玉ねぎ マッシュルーム きやべつ コーン にんにく	バターライス▲ でんぷん 砂糖 クリスマスデザート	油	E 879 kcal P 30.7 g F 31.0 g
18金	減量 ごはん	いかと大豆のかりんとうがらめ◆ 青菜のごま和え■ ほうとう鍋	○	いか◆ 大豆 油揚げ みそ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 かぼちゃ 人参	きやべつ 大根 ねぎ	減量ごはん でんぷん 砂糖 ほうとう	油 白ごま■	E 788 kcal P 31.4 g F 21.1 g
21月	米粉入り パン▲	肉シューマイ (2) 青梗菜のソテー■ 大根の中華煮 カシューナッツ■	○	肉シューマイ 豚肉 厚揚げ	牛乳▲	青梗菜 人参	きやべつ 本しめじ 生姜 大根	米粉入りパン▲ 里芋 砂糖 でんぷん	油 ごま油■ カシューナッツ■	E 824 kcal P 29.6 g F 26.4 g
22火	ごはん	変わりミートローフ● フロッコリーとコーンのサラダ 白菜のクリームシチュー▲	○	木綿豆腐 豚肉 大豆 卵● 鶏肉	牛乳▲ 調理用牛乳▲	フロッコリー 人参	玉ねぎ コーン 白菜 本しめじ	ごはん パン粉 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター▲	E 804 kcal P 27.7 g F 21.8 g
23水	コッペパン▲	干草焼き●▲ フルーツ和え ミネストローネ	○	ベーコン 大豆 卵● 鶏肉	牛乳▲ チーズ▲	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ りんご パイナップル みかん もも パナナ セロリ	コッペパン▲ 砂糖 じゃが芋 マカロニ	オリーブ油	E 780 kcal P 25.9 g F 22.2 g
										E 812 kcal P 30.3 g F 24.2 g
										E 830 kcal P 30.0 g F 25.1 g

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

●卵・・・●、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・いか・・・◆、そば・・・▽

※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますので、ご確認をお願いします。

冬休み中の
食生活について

もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついゴロゴロと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また食べ過ぎには気を付けましょう。

ふ

るさずに
伝わる食文化を
知ろう。

ゆ

っくり
よくかんで、
食べ過ぎを防ごう。

や

すみ中も、
早寝・早起き・
朝ごはん！

す

すんで
家の人のお手伝
いをしよう。

み

んなで
食卓を囲み、
家族だんらんの
機会を。