

12月分給食献立予定表 (中学校)

上三川町立学校給食センター

日付	卵乳 アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おもな材料					
		主食	牛乳は、毎日出ます。 【★】の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 【●】の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。		体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (火)		ごはん	マナーの日 ハンバーグおろしソースかけ 小松菜と油揚げのごま炒め みそ汁	887 33.4 26.5 3.1	ハンバーグ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油
2 (水)		黒パン	かぼちゃグラタン アスパラガスのサラダ チキンビーンズ	836 30.3 31.4 3.1	とり肉 大豆	牛乳 チーズ	アスパラ にんじん	コーン たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン じゃがいも	油 ドレッシング
3 (木)		ごはん	ミンチカツ ソース からしあえ まろやかみそ汁	780 24.8 21.4 2.6	ミンチカツ みそ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん	油
4 (金)	★	ごはん	ポークしゅうまい (3) ★セルフ中華丼 ミニゼリー (レモン)	815 30.2 21.6 2.5	ぶた肉 うずら卵 しゅうまい	牛乳	にんじん	キャベツ たけのこ グリーンピース たまねぎ	ごはん 片栗粉 ゼリー	油
7 (月)	★	麦 ごはん	★厚焼き卵 はくさいのゆず風味あえ とり肉と大根のみそ煮	798 29.7 20.7 3	厚焼き卵 とり肉 さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん	はくさい だいこん グリーンピース しいたけ	ごはん 麦 砂糖	油 ドレッシング
8 (火)		ごはん	かみかみ給食 いかフライ ソース もやしのナムル みそ汁	833 27.4 27.7 3	いか 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし ねぎ	ごはん 砂糖	油 ごま油 ごま
9 (水)		コッペパン	肉団子 (3) ブロッコリーのサラダ コンソメスープ チョコクリーム	796 28.3 31.5 3.8	肉団子 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	コーン キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	油 ドレッシング チョコクリーム
10 (木)		ごはん	県産あゆ無償提供給食 あゆの甘露煮 じゃがいものうま煮 わかめのみそ汁	816 32.4 16.5 2.9	あゆ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖	油
11 (金)		ごはん	寒さに負けない給食 冬野菜カレー ほうれんそうサラダ りんごゼリー	861 28.5 17.8 3.1	とり肉	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう コーン	カリフラワー たまねぎ にんにく しょうが	ごはん さつまいも ゼリー	油 ドレッシング
14 (月)		麦 ごはん	けいちゃん 中華風コーンスープ お米のパパロア	808 27.2 20.6 2.1	とり肉 ハム みそ	牛乳	ほうれんそう にんにく	しょうが たまねぎ コーン キャベツ	ごはん 麦 片栗粉 パパロア	油
15 (火)		ごはん	あじフライ タルタルソース ブロッコリーソテー トマトスープ	807 27.4 25.4 2.3	あじ ウインナー ベーコン	牛乳	ブロッコリー トマト パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ	ごはん	油
16 (水)	★	チーズ パン	★中華めん みそラーメン (汁) 大根サラダ	845 32.9 21.7 3.9	焼き豚	牛乳	にんじん ブロッコリー にら きゅうり	キャベツ コーン だいこん もやし	パン 中華めん 砂糖	油 ごま油 ドレッシング
17 (木)		ごはん	県産やしおます無償提供給食 やしおますたまり漬け焼き しょうがあえ 筑前煮	802 40 17.3 2.8	牛乳 とり肉	やしおます	にんじん さやいんげん しょうが	もやし たけのこ しいたけ ごぼう	ごはん 砂糖 さといも	油
18 (金)		ごはん	食育の日&県産牛肉無償提供給食 お豆のサラダ セルフ牛丼 ミニフィッシュ	873 34.7 25.9 2.2	牛肉 ひよこ豆 いんげん豆 えんどう豆	牛乳 小魚	ブロッコリー にんじん	えだまめ たまねぎ コーン	ごはん 砂糖	油 ドレッシング
21 (月)		麦 ごはん	エンジョイ・イングリッシュティ給食 (オーストラリア) とり肉のバーベキューソースがけ アスパラのソテー アルファベットスープ	846 33.7 27.3 2.7	とり肉 ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ コーン	にんにく ねぎ キャベツ しょうが	ごはん 麦 マカロニ 砂糖	油
22 (火)		ごはん	冬至給食 (冬至:21日) さばカレーじょうゆ焼き かんぴょうのきんぴら かぼちゃのみそ汁	861 30.2 27.3 3.5	さば ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	かんぴょう たまねぎ しいたけ	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油
23 (水)	★	バター ロール	クリスマス給食 ★アンサンブルエッグ かいそうサラダ 白菜のクリーム煮 せんたくデザート (①ガトーショコラ②クリスマスカップデザート ③ミルクプリン)	① 879 ② 897 ③ 821 30.8 30.1 30.7 36.5 34.3 34.4 4 3.9 3.9	オムレツ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん コーン	きゅうり はくさい たまねぎ グリーンピース だいこん	パン じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油 ドレッシング
24 (木)		ごはん	さんまみぞれ煮 ごまあえ スキー汁	786 29.6 21.8 2.6	さんま ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳	にら こまつな にんじん	ごぼう だいこん ねぎ もやし	ごはん さつまいも 砂糖	ごま
25 (金)		わかめ ごはん	リクエスト給食 (本郷小) とり肉の唐揚げ 春雨サラダ ワンタンスープ みかんゼリー	865 29.2 21.4 4.7	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう しょうが	もやし キャベツ しいたけ たまねぎ	ごはん ワンタン 砂糖 ゼリー	油 ごま油



◎中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal、たんぱく質34.2g、脂質23.0g、塩分2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ 献立表にはおもな材料がのせてあります。それぞれの料理に使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。