

12月献立予定表

| 日 | 曜日 | 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 | | | | | | |
|----|----|---------|---|---|---|--|-------------------------------|-------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-----------|
| | | | 「★」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 | 金 | |  |  | マナーの日 ピピンパの具 キムチ和え サムゲタン風スープ | 770 kcal 35.6 g 19.2 g 2.4 g | ぶた肉 とり肉 | 牛乳 | にんじん こまつな | もやし キャベツ きゅうり ごぼう | ごはん さとう もち玄米 | ごま ごま油 |
| 4 | 月 | |  |  | 焼き餃子(2) 切り干し大根のナムル 厚揚げのチリソース炒め | 867 kcal 31.5 g 25.0 g 2.2 g | とり肉 なまあげ | 牛乳 | こまつな にんじん たけのこ | だいこん もやし たまねぎ えだまめ | ごはん むぎ さとう かたくり粉 | ごま ごま油 |
| 5 | 火 | ● |  |  | セルフコストリカライス ブロッコリーサラダ コーンスープ ●レアチーズ風プリン | 837 kcal 30.6 g 20.0 g 2.6 g | とり肉 ひよこ豆 ロースハム | 牛乳 | ブロッコリー にんじん トマト マッシュルーム | グリーンピース たまねぎ カリフラワー コーン | ごはん かたくり粉 さとう プリン | 油 |
| 6 | 水 | |  |  | マカロニサラダ カスレ(豚肉と豆のトマト煮込み) | 775 kcal 33.8 g 31.8 g 2.8 g | ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 ぶた肉 | 牛乳 | にんじん トマト ベーコン | キャベツ きゅうり | パン マカロニ じゃがいも さとう | 油 |
| 7 | 木 | ★ |  |  | ★たまごやき ごまみそあえ 豚肉と大根の煮物 | 816 kcal 31.6 g 22.5 g 2.5 g | みそ たまご焼き ぶた肉 | 牛乳 | こまつな にんじん さやいんげん | もやし だいこん しょうが | ごはん さとう むぎ さといも | 油 ごま |
| 8 | 金 | |  |  | マホックだし漬け焼き かんぴょうサラダ 坦々春雨スープ | 771 kcal 29.2 g 20.7 g 2.1 g | ほっけ ぶた肉 | 牛乳 | にんじん こまつな | きゅうり ねぎ かんぴょう キャベツ | ごはん はるさめ | ごま油 ごま |
| 11 | 月 | |  |  | まぐろカツ ソース ひじきの煮物 カブとじゃがいものあられ汁 | 843 kcal 30.1 g 22.4 g 2.8 g | まぐろカツ 油あげ 大豆 とり肉 | ひじき 牛乳 | にんじん こまつな | しいたけ ねぎ かぶ | ごはん さとう じゃがいも かたくり粉 | 油 |
| 12 | 火 | |  |  | 季節を感じる給食(冬) かきあげ たれ ゆかりあえ 鶏肉のみぞれ煮 | 863 kcal 28.9 g 23.9 g 2.3 g | とり肉 | 牛乳 | にんじん ゆかり さやいんげん | きゅうり はくさい だいこん れんこん | ごはん さとう | ごま油 |
| 13 | 水 | |  |  | 肉団子トマトソース(2) さつまいもサラダ 野菜スープ | 766 kcal 33.0 g 27.6 g 2.9 g | 肉団子 とり肉 | 牛乳 | にんじん こまつな | はくさい きゅうり たまねぎ | 米粉パン さつまいも | 油 |
| 14 | 木 | |  |  | かみかみ給食 豚肉とレンコンのあまからあげ ミニトマト(2) みそ汁 | 841 kcal 30.4 g 24.7 g 2.2 g | ぶた肉 油あげ みそ | 牛乳 | こまつな にんじん ミニトマト | れんこん えだまめ えのきたけ たまねぎ | ごはん かたくり粉 さとう | 油 ごま |
| 15 | 金 | ★ |  |  | 世界味めぐり(イタリア) ★オムレツ カルツォーネ風サンドの具 スライスチーズ ごろごろ野菜のスープ | 710 kcal 34.0 g 30.1 g 3.5 g | オムレツ ハム とり肉 | 牛乳 | トマト にんじん | たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ | ピタパン さとう じゃがいも | 油 |
| 18 | 月 | |  |  | タレがけからあげ いそべあえ 豆腐のみそ汁 | 871 kcal 34.0 g 29.9 g 2.2 g | とり肉 とうふ あぶらあげ | 牛乳 | こまつな にんじん ほうれん草 | にんにく しょうが キャベツ たまねぎ | ごはん かたくり粉 さとう | 油 |
| 19 | 火 | |  |  | 食育の日 さわらゆす塩こうじ焼き からしあえ 根菜のごまみそ煮 | 761 kcal 31.8 g 16.4 g 2.3 g | さわら とり肉 みそ | 牛乳 | こまつな にんじん | もやし だいこん ごぼう れんこん | ごはん さとう | 油 ごま |
| 20 | 水 | |  |  | リクエスト給食(明治中) ハンバーグオニオンソースがけ マッシュポテト ミネストローネ 豆乳プリンタルト | 883 kcal 28.6 g 30.7 g 2.2 g | ハンバーグ 大豆 | 牛乳 | トマト にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ コーン | パン かたくり粉 さとう じゃがいも | バター |
| 21 | 木 | |  |  | 世界味めぐり(オーストラリア) チキンバルミジャーノ イタリアンサラダ コーンチャウダー | 876 kcal 33.6 g 23.5 g 2.6 g | とり肉 ウインナー | 牛乳 | トマト アスパラ にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ コーン | ごはん さとう じゃがいも | 油 |
| 22 | 金 | |  |  | 冬至給食 グリーンサラダ 冬至カレー ゆずゼリー | 831 kcal 25.5 g 21.0 g 2.1 g | ぶた肉 | 牛乳 脱脂粉乳 チーズ | アスパラ かぼちゃ にんじん ブロッコリー | キャベツ だいこん たまねぎ | ごはん | 油 |
| 25 | 月 | |  |  | チキンソテーロベールソースがけ カラフルサラダ 大根スープ 選択デザート ①クリスマスいちごプリン ②冷凍りんご ③プチシュー | ① 810 ② 782 ③ 831 29.5 29.4 30.8 22.0 19.5 25.3 2.3 2.3 2.3 | とり肉 | 牛乳 | パプリカ トマト | たまねぎ コーン キャベツ きゅうり | ごはん さとう | 油 バター |

◎ 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。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

