

12月分 給食献立予定表(中学校)

日付	献立表	主 な 材 料						中学校
		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	カロテン（ビタミンA）	ビタミンC、食物繊維	炭水化物	脂質	
		魚・肉、卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品、 小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、 きのこ、こんにゃく	米、パン、めん いも、砂糖	油、バター、 種実類	
2（月）	ごはん 牛乳 鶏肉のトマトソース れんこんサラダ 肉団子スープ	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	パプリカ にんじん トマト チンゲン菜	ズッキーニ たまねぎ れんこん きくらげ たけのこ もやし とうもろこし	ごはん 砂糖	ごま油	765 32.7 20.6 2.5
3（火）	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい② 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 ハム 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり もやし ニンニク しょうが ねぎ たけのこ	ごはん はるさめ 砂糖 でんぶん	油 ごま油 中華ごまドレッシング	784 29.7 21.7 2.3
4（水）	食パン いちごジャム 牛乳 ミートボールと野菜のカレー煮 ツナサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ ニンニク グリンピース キャベツ きゅうり	食パン いちごジャム じゃがいも 砂糖	油 卵不使用マヨネーズ	809 30.9 26.7 2.8
5（木）	★南那須中学校3-1オリジナル献立★ ごはん 牛乳 さば味噌煮 のり酢あえ 豆乳仕立ての野菜汁	さば ツナ 豚肉 味噌 豆乳	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん ごま 砂糖 さつまいも	油	784 28.4 24.8 2.6
6（金）	揚げパン 牛乳 花野菜サラダ ミネストローネ（大豆）	ベーコン 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	カリフラワー えだまめ とうもろこし たまねぎ セロリ	あげパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	イタリアンドレッシング 油	786 24.7 29.1 2.7
9（月）	ごはん 牛乳 ひき肉と豆のカレー ひじきサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん トマト	たまねぎ ニンニク もやし きゅうり	ごはん レンズ豆	油 カレールー ナムルドレッシング	749 25.3 21.8 2.2
10（火）	ごはん 牛乳 スタミナ焼肉 からしあえ 青菜の味噌汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	ニンニク しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ ねぎ	ごはん 砂糖	油	755 30.0 22.4 2.6
11（水）	★江川小学校オリジナル献立★ 味噌ラーメン（中華めん、味噌ラーメンスープ） 牛乳 春巻 春雨サラダ	豚肉 なると ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ ニンニク キャベツ もやし ねぎ とうもろこし きゅうり	中華めん 春巻きの皮 はるさめ	油 ナムルドレッシング	775 25.6 29.0 2.8
12（木）	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 茎わかめのきんぴら 大根と油揚げのみそ汁	鶏肉 豚肉 さつまあげ 油揚げ 味噌	牛乳 茎わかめ	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油	790 30.5 23.8 2.7
13（金）	ごはん 牛乳 納豆 ごまあえ 豚肉と大根の煮物	納豆 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ だいこん ねぎ しょうが えだまめ	ごはん 砂糖 さといも	ごま 油	746 29.8 19.6 1.5
16（月）	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き炒め じゃこのサラダ ゆばとにらの味噌汁	豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 ゆば 味噌	牛乳	にんじん ブロッコリー にら	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	ごはん でんぶん じゃがいも	油 和風ドレッシング	760 31.0 21.6 2.5
17（火）	ごはん 牛乳 焼きコロッケ ほうれん草のナムル 茎わかめ中華スープ	茎わかめ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ もやし キャベツ たけのこ しいたけ	ごはん じゃがいも パン粉	ごま油 ナムルドレッシング	694 19.3 19.1 2.4
18（水）	米粉パン 牛乳 オムレツ 花野菜サラダ クラムチャウダー	オムレツ ベーコン あさり 生クリーム	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん	カリフラワー えだまめ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム グリンピース	米粉パン じゃがいも	和風ドレッシング 油 ルー	804 34.8 33.7 3.1
19（木）	★南那須中学校3-2オリジナル献立★ ごはん 牛乳 からあげレボリューション なむなむナムル とんとん豚汁	鶏肉 ツナ 豚肉 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	ニンニク しょうが とうもろこし もやし こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖 さといも	油 ごま ごま油	789 34.1 21.1 2.6
20（金）	食パン メープルゼリー 牛乳 ハンバーグ(ケチャップソース) ハムマリネサラダ マカロニのクリーム煮	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	食パン メープルゼリ マカロニ 砂糖	油 マリネドレッシング シチュールー	830 32.8 32.2 3.1
23（月）	★南那須中学校3-3オリジナル献立★ ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ ナムル ピリ辛味噌汁	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	レモン果汁 もやし ニンニク しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん	ごはん でんぶん 砂糖 じゃがいも	油 ナムルドレッシング	755 30.7 19.4 2.8
24（火）	★セレクト給食★ ごはん 牛乳 ポークハヤシライス 大根とハムのマリネ セレクトデザート	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ ニンニク きゅうり だいこん	ごはん いちごの三色デザート チョコプリン お米の/V/V/Aア(豆乳)みかん	油 ルー マリネドレッシング	808 23.3 23.3 3.0

中学生1食分の学校給食摂取基準

エネルギー830kcal たんぱく質26.9～41.5g 脂質18.4～27.6g 塩分2.5g未満

12月の平均栄養量

エネルギー：775kcal たんぱく質：29.0g 脂質：24.1g 塩分：2.6g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。



- ★今月の献立より★
- 12/5(木)南那須中学校(3-1)オリジナル献立『人気のメニューつめあわせ』
 - 12/11(水)江川小学校(6年)オリジナル献立『心も体も温まる栄養満点給食』
 - 12/19(木)南那須中学校(3-2)オリジナル献立『3年2組オリジナルdelicious献立』
 - 12/23南那須中学校(3-3)オリジナル献立『幸せ増量献立』
 - 12/24セレクト給食(デザート)