



12月分 給食献立予定表(中学校)

| 日付 | 献立名 | 主 な 材 料 | | | | | | 中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
|--------|---|---------------------------|-------------------|-----------------------------------|---|--|-------------------------------|---|
| | | 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 たんばく質 | 2群 無機質 | 3群 カロテン(ビタミンA) | 4群 ビタミンC、食物繊維 | 5群 炭水化物 | 6群 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 | |
| 1 (月) | ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ブロッコリーのごま和え なめこの味噌汁 | 豚肉 豆腐 味噌 | 牛乳 | ブロッコリー にんじん | たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ なめこ | ごはん 砂糖 | 油 ごま | 748 30.2 20.7 2.6 |
| 2 (火) | ごはん 牛乳 鶏のから揚げ からし和え ゆばの味噌汁 | 鶏肉 ゆば 豆腐 味噌 | 牛乳 わかめ | ほうれんそう にんじん | にんにく しょうが キャベツ ねぎ | ごはん でんぶん | 油 | 800 30.0 26.2 2.8 |
| 3 (水) | 黒糖パン 牛乳 トマトオムレツ マカロニのクリーム煮 ミックスフルーツゼリー | 卵 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | トマト にんじん | たまねぎ しめじ | 黒糖パン マカロニ レモンゼリー シャインマスカットゼリー | 油 ルー | 874 29.6 27.5 3.3 |
| 4 (木) | ごはん 牛乳 あじの白醤油焼き ポテトサラダ キムチスープ | あじ ハム 豚肉 豆腐 味噌 | 牛乳 | にんじん にら | たまねぎ ねぎ きゅうり もやし にんにく 白菜キムチ | ごはん じゃがいも | 卵不使用マヨネーズ 油 ごま油 | 766 34.3 21.4 2.8 |
| 5 (金) | ☆烏山中3年2組オリジナル献立☆ 食パン ブルベリージャム 牛乳 タンドリーチキン 大根とツナのサラダ ミネストローネ サイダーゼリー | 鶏肉 ツナ ベーコン 大豆 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん トマト パセリ | にんにく しょうが 大根 きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ | 食パン ジャム じゃがいも マカロニ サイダーゼリー | レモンドレッシング 油 | 835 37.1 27.6 3.1 |
| 8 (月) | ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 冬野菜サラダ 根菜のごま汁 | 鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌 | 牛乳 | ブロッコリー にんじん 小松菜 | にんにく れんこん 白菜 だいこん ごぼう こんにゃく | ごはん さといも | 油 ごま油 和風ドレッシング ごま | 771 29.4 24.5 2.5 |
| 9 (火) | ごはん 牛乳 ショーロンポー①② 海鮮と厚揚げのチリソース炒め サムゲタン風スープ | えび いか 豆腐揚げ 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ だいこん にんにく しょうが ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ | ごはん 玄米 ショーロンポーの皮 春雨 でんぶん | 油 | 892 35.6 26.3 3.2 |
| 10 (水) | セルフコロッケパン（コッペパン・牛肉コロッケ・ソース） 牛乳 コールスロー ポテトスープ | 牛肉 ウインナー | 牛乳 | にんじん パセリ | キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ | コッペパン じゃがいも パン粉 | 油 コールスロードレッシング | 775 22.9 27.2 3.2 |
| 11 (木) | ごはん 牛乳 納豆 千草和え すき焼き風煮 | 納豆 豚肉 豆腐 ハム | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | ねぎ 白菜 キャベツ もやし しいたけ しらたき | ごはん 砂糖 焼きふ | 油 | 831 36.7 25.1 2.5 |
| 12 (金) | ☆烏山中3年1組オリジナル献立☆ セルフ親子丼（ごはん・親子丼の具） 牛乳 のり酢和え ピリ辛味噌汁 レモントルト | 鶏肉 卵 ツナ 豚肉 味噌 | 牛乳 のり | にんじん ほうれんそう | たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん にんにく しょうが グリンピース しいたけ こんにゃく | ごはん じゃがいも 砂糖 レモントルト | 油 ごま | 904 31.9 29.1 3.4 |
| 15 (月) | 手巻きごはん（ごはん・手巻きのり・焼肉・ツナコーン） 牛乳 けんちん汁 | 豚肉 ツナ 豆腐 | 牛乳 のり | にんじん 小松菜 | たまねぎ しょうが とうもろこし ごぼう だいこん こんにゃく | ごはん 里芋 砂糖 | 油 卵不使用マヨネーズ | 816 35.6 26.9 2.4 |
| 16 (火) | ごはん 牛乳 鮭の青のりフライ ほうれん草のおひたし どさんこ汁 | 鮭 豚肉 味噌 | 牛乳 青のり わかめ | ほうれんそう にんじん | もやし とうもろこし ねぎ にんにく | ごはん じゃがいも パン粉 | 油 バター | 757 27.7 20.0 2.7 |
| 17 (水) | ミルクパン 牛乳 焼きチキンカツ 五目ビーフン ふわふわスープ | 鶏肉 豚肉 ウインナー 卵 | 牛乳 粉チーズ | にんじん ピーマン ほうれんそう | たまねぎ キャベツ しいたけ | ミルクパン パン粉 ビーフン じゃがいも | 油 | 855 35.8 29.4 3.5 |
| 18 (木) | ☆烏山中3年3組オリジナル献立☆ ごはん 牛乳 ボークしゅうまい② 春雨サラダ 麻婆豆腐 りんごゼリー | 豚肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん | キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが しいたけ | ごはん でんぶん しゅうまいの皮 春雨 りんごゼリー | 油 中華ドレッシング | 881 27.9 26.1 2.3 |
| 19 (金) | はちみつパン 牛乳 ミルメークコーヒー レモンペッパーチキン シーザーサラダ 味噌クラムチャウダー | 鶏肉 ベーコン あさり 白味噌 | 牛乳 生クリーム | にんじん ブロッコリー | キャベツ にんにく たまねぎ セロリ グリンピース | はちみつパン じゃがいも クルトン ミルメーク | シーザーサラダドレッシング 油 ルー | 872 35.1 29.6 3.8 |
| 22 (月) | ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ゆずかつお和え 豆乳仕立ての野菜汁 | さば 豚肉 油揚げ 豆乳 味噌 | 牛乳 わかめ | ほうれんそう にんじん かぼちゃ | キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ 白菜 こんにゃく | ごはん 砂糖 さつまいも | | 767 27.2 23.6 2.6 |
| 23 (火) | セルフソースカツ丼（ごはん・ソースカツ） 牛乳 塩昆布和え じゃがいもと小松菜の味噌汁 | 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 | 牛乳 塩昆布 | にんじん 小松菜 | キャベツ きゅうり たまねぎ | ごはん パン粉 砂糖 じゃがいも | 油 | 814 25.8 21.4 3.0 |
| 24 (水) | 米粉パン 牛乳 もみの木ハンバーグ 星のパスタサラダ ブラウンシチュー セレクトデザート | 鶏肉 豚肉 大豆 | 牛乳 | ブロッコリー にんじん トマトソース 赤ピーマン | たまねぎ しょうが 黄ピーマン にんにく とうもろこし カリフラワー スッキーニ マッシュルーム | 米粉パン 星のパスタ じゃがいも セレクトデザート | 油 イタリアンドレッシング バター ルー | 845 38.5 32.7 3.2 |
| 25 (木) | 終 業 式 | | | | | | | デザートの栄養価を含んでいません。 |

中学生 1 食分の学校給食摂取基準 ※材料の都合で献立を変更する場合があります。

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（24日（水）のデザートの栄養価を除く）

エネルギー：822kcal たんぱく質：31.7g 脂質：25.8g 塩分：2.9g



冬休み中に、給食のメニューを作ってみませんか？
レシピは市のホームページに掲載されています。
「**なすから給食レシピ集**」で検索してください。

☆24日（水）は、デザートセレクト給食（3種から選択）です。

選んだデザートによって、栄養価が変わります。デザートを含む栄養価は下記のとおりです。



| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩相当量 (g) |
|---------------------|--------------|-----------|--------|-----------|
| ①お米deクリスマスチョコケーキ | 921 | 39.3 | 36.7 | 3.2 |
| ②お米deクリスマスいちごケーキ | 915 | 39.1 | 36.0 | 3.2 |
| ③クリスマスデザート (いちごゼリー) | 880 | 38.5 | 32.7 | 3.2 |