

12月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 カルシウム
	主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に力や熱になる	
	(赤)	(緑)	(黄)	
2月 麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ごま酢和え さつま汁	牛乳 鶏肉 豚肉 中みそ	さやいんげん もやし にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 すりごま こんにやく さといも	728 36.2 313
3火 麦ごはん 牛乳 寄せ鍋 きんぴらごぼう	牛乳 鶏肉 たこいりボール 平天 豆腐	にんじん しめじ ほうれんそう はくさい れんこん ごぼう さやいんげん	米 麦 マロニー こんにやく サラダ油 砂糖 すりごま	684 35.1 365
4水 高菜チャーハン 牛乳 ワンタンスープ 桃の杏仁豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく 高菜漬け しいたけ にんじん たまねぎ もやし にら	米 ごま油 ワンタン 桃の杏仁豆腐	734 32.0 321
5木 麦ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが パンサンスー	牛乳 豚肉 ハム 赤みそ	にんにく しょうが 白ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにやく すりごま 春雨 ごま油	681 30.7 308
6金 米粉パン 牛乳 野菜のスープ煮 ジャーマンポテト イチゴジャム	牛乳 ウインナー ベーコン バター 粉チーズ	にんじん たまねぎ はくさい かぶ ブロッコリー	米粉パン じゃがいも サラダ油 イチゴジャム	774 32.0 330
9月 麦ごはん 牛乳 炒り豆腐 おかかあえ ふりかけ	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 糸かつお ふりかけ	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ もやし ほうれん草	米 麦 こんにやく じゃがいも 砂糖 ごま油	706 34.8 380
10火 麦ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん 昆布の和え物 納豆	牛乳 豚肉 ちりめん 昆布 うずら卵 厚揚げ 平天 納豆	にんじん だいこん しょうが チンゲンサイ もやし	米 麦 こんにやく さといも	709 26.1 391
11水 かきあげうどん 牛乳 ひじきの和え物 みかんゼリー	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 かまぼこ	たまねぎ にんじん 白ねぎ 小松菜	米 麦 揚げ油 すりごま 砂糖 みかんゼリー	754 30.5 365
12木 麦ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 炒めなます 豆乳汁	牛乳 さんま 油揚げ 豚肉 中みそ 豆乳 白みそ	だいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 すりごま こんにやく さといも	704 32.8 323
13金 胚芽パン 牛乳 チリコンカン コーンとキャベツのサラダ バナナ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん グリンピース トマト とうもろこし キャベツ バナナ	胚芽パン サラダ油 砂糖	724 31.1 356
16月 カレーライス 牛乳 野菜のマリネ ヨーグルト	牛乳 牛肉 粉チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース だいこん きゅうり	米 麦 砂糖 サラダ油 じゃがいも	769 24.3 427
17火 麦ごはん 牛乳 石狩鍋 海藻の和え物	牛乳 鮭 中みそ 豆腐 海藻サラダ ちりめん	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ 白ねぎ しめじ 春菊 もやし きゅうり	米 麦 砂糖 こんにやく	699 26.1 391
18水 麦ごはん 牛乳 筑前煮 即席漬け	牛乳 鶏肉 ちくわ こんぶ	にんじん ごぼう れんこん キャベツ たくあん	米 麦 すりごま 砂糖 さといも こんにやく すりごま	678 28.5 321
19木 ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 マセドアンサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 ツナ ハム チーズ バター 粉チーズ	にんにく にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム グリンピース えだまめ とうもろこし	ソフト麺 サラダ油 砂糖	751 29.7 331
20金 《冬至献立》 麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香和え みかん	牛乳 鶏肉 ちくわ ちりめん もみのり	にんじん たまねぎ かぼちゃ さやいんげん はくさい 小松菜 みかん ゆず	米 麦 じゃがいも 砂糖	708 23.9 311
23月 麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ れんこんのマヨしょうゆ和え 豆腐汁	牛乳 さば 豆腐 かまぼこ	キャベツ れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが	米 麦 でん粉 揚げ油 マヨネーズ 砂糖	771 27.1 310
24火 《クリスマス献立》 カレーピラフ 牛乳 豆乳チャウダー クリスマスケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 白花いんげん豆	にんじん とうもろこし マッシュルーム たまねぎ かぶ グリンピース	米 サラダ油 じゃがいも クリスマスケーキ	793 20.7 273

