

12月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						エネルギー タンパク質 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)		
1 (火)	麦ごはん 牛乳 いわしの松前煮 うの花 みそ汁	牛乳 とうふ おから みそ	あぶらあげ いわし 昆布	にんにく たまねぎ ごぼう ねぎ	しょうが にんじん しいたけ だいこん	米 さとう こんにゃく	麦	760 38.1 470
2 (水)	麦ごはん 牛乳 みそかつ 添え野菜 すまし汁	牛乳 かまぼこ みそ	ちりめん 豚肉 わかめ	キャベツ にんじん しめじ	ねぎ たまねぎ	米 さとう ごま	油	757 35.7 433
3 (木)	鶏ごぼうピラフ 牛乳 マカロニのスープ 豆乳プリンタルト	牛乳 鶏肉 ベーコン		にんじん グリーンピース キャベツ えだまめ	ごぼう たまねぎ とうもろこし	米 さとう タルト	マカロニ	760 30.4 408
4 (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	牛乳 豚肉 牛肉	大豆	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん グリーンピース とうもろこし	胚芽パン さとう	サラダ油	738 34.9 429
7 (月)	麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ おひたし 豆乳汁	牛乳 ちくわ 豆乳 みそ	さば 豚肉	しょうが はくさい たまねぎ ねぎ	ほうれん草 にんじん しめじ	米 麦 油 こんにゃく	でん粉 さとう さといも	723 39.6 422
8 (火)	麦ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース炒め 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	あつあげ	にんにく にんじん キャベツ 干しいたけ	たまねぎ ヤングコーン ねぎ	米 麦 さとう	ごま油 でん粉	754 38.7 444
9 (水)	麦ごはん 牛乳 いかの煮付け おかか和え 鶏団子汁	牛乳 鶏肉 糸かつお	いか	こまつな にんじん たまねぎ だいこん	キャベツ もやし しめじ ねぎ	米 麦 でん粉 さとう		683 35.8 388
10 (木)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 ヨーグルト	海藻ミックス	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ	しょうが にんじん もやし きゅうり	米 麦 じゃがいも ごま	サラダ油 さとう ごま油 カレールウ	743 34.4 394
11 (金)	ソフト麺のチキントマトソースかけ 牛乳 ビーンズサラダ ベルギーワッフル	牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ ロースハム		セロリ トマト たまねぎ マッシュルーム きゅうり	にんにく にんじん パセリ キャベツ	ソフトめん さとう	サラダ油 ワッフル	777 30.6 305
14 (月)	麦ごはん 牛乳 おでん 即席漬け	牛乳 あつあげ 平天	鶏肉 うずら卵	だいこん たくあん もやし	にんじん キャベツ	米 麦 さといも ごま	こんにゃく さとう	707 33.1 401
15 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の幽庵焼き はりはり漬け かきたま汁	牛乳 ちりめん 卵 とうふ	鶏肉 かまぼこ 昆布	切り干し大根 にんじん たまねぎ ねぎ	えのきたけ しょうが	米 麦 ごま	さとう でん粉	740 37.3 426
16 (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 かまぼこ 鶏肉 ひじき	大豆	たまねぎ ねぎ こまつな にんじん	ごぼう しゅんぎく	うどん さとう 油	ごま ゼリー	769 36.6 400
17 (木)	マーボー丼 牛乳 中華サラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 牛肉	とうふ	にんにく 干しいたけ たまねぎ キャベツ	にんじん ヤングコーン ねぎ とうもろこし もやし チンゲンサイ	米 麦 さとう ごま油	サラダ油 でん粉 ごま パンナコッタ	750 36.6 465
18 (金)	クロワッサン 牛乳 鮭と白菜のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ	牛乳 ツナ 鮭 豆乳		たまねぎ はくさい グリーンピース ブロッコリー	にんじん しめじ キャベツ とうもろこし	クロワッサン じゃがいも さとう 米粉	サラダ油	750 35.3 404
21 (月)	《冬至献立》 麦ごはん 牛乳 かぼちやのそぼろ煮 ゆず香和え みかん	牛乳 ちくわ ちりめん	鶏肉 もみのり	かぼちや たまねぎ はくさい ゆず	にんじん さやいんげん こまつな みかん	米 麦 じゃがいも でん粉	サラダ油 さとう	752 34.2 447
22 (火)	麦ごはん 牛乳 さごしの香味焼き きんぴら 湯葉入りすまし汁	牛乳 平天 かまぼこ さごし	ゆば 豚肉 わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ にんにく	しょうが ごぼう さやいんげん えのきたけ	米 麦 ごま油 こんにゃく	さとう サラダ油	718 37.7 428
23 (水)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ フルーツ杏仁	牛乳 牛肉 卵	わかめ みそ	にんじん もやし にんにく きゅうり	チンゲンサイ しょうが たまねぎ ねぎ	米 さとう ごま	ごま油 杏仁	746 32.8 431
24 (木)	《クリスマス献立》 チキンライス 牛乳 野菜のスープ煮 クリスマスケーキ	牛乳 鶏肉 ウインナー		にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム かぶ	米 サラダ油 ケーキ	じゃがいも	726 33.5 416

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。