

12月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

日 付	献 立 名	主 な 材 料						エネルギー
		血 や 肉 に な る		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		たんぱく質
		(赤)		(緑)		(黄)		カルシウム
1 (月)	麦ごはん 牛乳 とりちゃんこ鍋 はりはり漬け	牛乳 焼き豆腐 昆布	鶏肉 赤みそ ちりめん	にんじん だいこん にんにく しょうが	はくさい 白ねぎ 切り干し大根	米 こんにゃく ごま 砂糖	麦 ごま油	770 32.8 508
2 (火)	親子丼 牛乳 くだもの (みかん) こんにゃくの和え物	牛乳 卵 糸かつお	鶏肉 かまぼこ	たまねぎ 干ししいたけ しょうが みかん	にんじん ねぎ こまつな	米 砂糖	麦 こんにゃく	764 31.2 374
3 (水)	ソフト麺のクリームソースかけ 牛乳 だいこんサラダ	牛乳 豚肉	鶏肉 ツナ	にんにく にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ マッシュルーム だいこん とうもろこし	ソフト麺 米粉 砂糖	サラダ油	760 31.8 444
4 (木)	麦ごはん 牛乳 ごまじゃこ和え いわしのかぼすレモン煮 白菜のみそ汁	牛乳 ちりめん 油揚げ 白みそ	いわし 豆腐 中みそ	かぼす こまつな にんじん はくさい	レモン もやし たまねぎ ねぎ	米 ごま 砂糖	麦	736 30.6 541
5 (金)	フルーツクリームサンド 牛乳 バジルチキンフライ ミネストローネ	牛乳 ヨーグルト ベーコン	生クリーム 鶏肉 大豆	みかん 黄桃 パイン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ バジル セロリ トマト		米粉パン 揚げ油 じゃがいも 砂糖	パン粉 サラダ油	828 30.2 464
8 (月)	麦ごはん 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 ごぼうのごまマヨ和え	牛乳 豚肉	豆腐	たまねぎ チンゲンサイ ごぼう きゅうり	にんじん にんにく キャベツ	米 サラダ油 でん粉 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	麦 砂糖	773 31.2 431
9 (火)	《2年生が考えた献立～北海道の郷土料理～》 麦ごはん 牛乳 石狩鍋 メロンゼリー ちゃんちゃん焼き	牛乳 白みそ さけ	豚肉 中みそ 焼き豆腐	キャベツ こまつな たまねぎ 白ねぎ	もやし にんじん だいこん メロン	米 砂糖 ゼリー	麦 バター	825 37.7 406
10 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き レモン酢和え 切り干し大根のみそ汁	牛乳 厚揚げ 中みそ	鶏肉 わかめ	はくさい にんじん レモン たまねぎ	ほうれん草 もやし 切り干し大根 ねぎ	米 砂糖	麦	760 32.3 402
11 (木)	ごまじゃこごはん 牛乳 茎わかめの和え物 高野豆腐のうま煮	牛乳 鶏肉 ちくわ	ちりめん 高野豆腐 茎わかめ	たまねぎ 干ししいたけ はくさい	にんじん さやいんげん	米 ごま じゃがいも	砂糖 サラダ油 ごま油	720 30.9 478
12 (金)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のおひたし	牛乳 厚揚げ	豚肉 糸かつお	たまねぎ さやいんげん もやし	にんじん ほうれん草	米 サラダ油 砂糖	麦 じゃがいも でん粉	775 30.1 368
15 (月)	麦ごはん 牛乳 なます みそ汁 さばの竜田揚げ	牛乳 油揚げ わかめ	さば 豆腐 麦みそ	しょうが にんじん えのきたけ	だいこん たまねぎ ねぎ	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	麦 揚げ油 ごま	845 36.2 375
16 (火)	鶏ごぼうピラフ 牛乳 ポトフ ヨーグルト	牛乳 豚肉	鶏肉 ヨーグルト	ごぼう にんじん えだまめ にんにく たまねぎ キャベツ かぶ ブロッコリー セロリ ブルーベリー		米 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油	793 35.6 385
17 (水)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 切り干し大根のピリ辛和え	牛乳 豚肉 ツナ	豆腐 赤みそ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干ししいたけ ねぎ にんじん 切り干し大根 きゅうり		米 サラダ油 でん粉	麦 砂糖 ごま油	735 30.6 414
18 (木)	麦ごはん 牛乳 即席漬け おでん	牛乳 厚揚げ 平天	鶏肉 うずら卵	だいこん キャベツ もやし	にんじん こまつな たくあん漬け	米 こんにゃく 砂糖	麦 里いも	764 30.8 424
19 (金)	米粉パン 牛乳 コールスローサラダ ミートボールのクリーム煮 りんごジャム	牛乳 白花豆 ハム	つくね 白いんげん豆	たまねぎ しめじ キャベツ りんご	にんじん はくさい きゅうり	米粉パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 米粉 ジャム	748 30.3 489
22 (月)	《冬至献立》 ほうとううどん 牛乳 ミニゼリー (ゆずレモン) ゆず香和え	牛乳 油揚げ ちりめん	豚肉 中みそ のり	かぼちゃ にんじん しいたけ こまつな	だいこん はくさい 白ねぎ もやし ゆず レモン	うどん ゼリー	砂糖	718 34.0 394
23 (火)	《クリスマス献立》 ビーフストロガノフ 牛乳 クリスマスケーキ ブロッコリーのサラダ	牛乳 ツナ 豆乳	牛肉 大豆	しめじ にんじん トマト キャベツ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース ブロッコリー	米 ハヤシルウ 砂糖	バター サラダ油 米粉	801 33.5 350

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。