

12月分予定献立表



里庄中学校

日付	献立名	主な材料				エネルギー たんぱく質 カルシウム		
		血や肉になる (赤)		体の調子をととのえる (緑)	力や熱のもとになる (黄)			
		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			
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	麦 ごま油 砂糖	770 32.8 508
2 (火)	親子丼 牛乳 こんにゃくの和え物 くだもの (みかん)	牛乳 卵 糸かつお	鶏肉 かまぼこ	たまねぎ 干しこいたけ 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 プロッコリー	たまねぎ マッシュルーム だいこん こまつな	ソフト麺 米粉	サラダ油 砂糖	760 31.8 444
4 (木)	麦ごはん 牛乳 いわしのかぼすレモン煮 ごまじやこ和え 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	麦 砂糖	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 にんにく にんじん バジル	黄桃 たまねぎ キャベツ セロリ	米粉パン 揚げ油 じゃがいも	パン粉 サラダ油 砂糖	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 チングンサイ 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	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 ちゃんちゃん焼き 石狩鍋 メロンゼリー	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)	ごまじやこごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 茎わかめの和え物	牛乳 鶏肉 ちくわ	ちりめん 高野豆腐 茎わかめ	たまねぎ 干しこいたけ 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 さばの竜田揚げ なます みそ汁	牛乳 油揚げ わかめ	さば 豆腐 麦みそ	しうが 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 じやがいも	麦 揚げ油 ごま	845 36.2 375
16 (火)	鶏ごぼうピラフ 牛乳 ボトフ ヨーグルト	牛乳 豚肉	鶏肉 ヨーグルト	ごぼう にんにく かぶ ブルーベリー	にんじん たまねぎ プロッコリー セロリ	米 砂糖	バター サラダ油 じやがいも	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 たけのこ ねぎ 切り干し大根	しうが 干しこいたけ にんじん 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 おでん 即席漬け	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 ミートボールのクリーム煮 コールスローサラダ 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 じやがいも 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 ゆず香和え ミニゼリー (ゆずレモン)	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 もやし ゆず	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 プロッコリーのサラダ クリスマスケーキ	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 プロッコリー	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。