

12月分予定献立表

いただきます

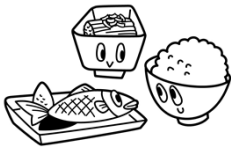
里庄中学校

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)	
1	水	麦ごはん 牛乳 鶏肉のスパイス焼き 海藻サラダ 卵スープ	牛乳 鶏肉 海藻 ちりめん ベーコン 卵	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん こまつな	米 麦 砂糖 すりごま でん粉	764 33.9 345
2	木	麦ごはん 牛乳 里芋の中華煮 ぎょうざ ごぼうのナムル	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい いんげん ごぼう もやし キャベツ にら	米 麦 砂糖 さといも ごま油 小麦粉 でん粉	757 27.7 417
3	金	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ 小魚アーモンド マーマレード	牛乳 大豆 豚肉 かえりちりめん	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース なつみかん みかん	米粉パン サラダ油 じゃがいも 砂糖 アーモンド いりごま	783 37.4 567
6	月	麦ごはん 牛乳 とりちゃんこ 焼きししゃも いんげんのごま和え	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 味噌 だし煮干し ししゃも	だいこん はくさい にんじん ねぎ にんにく もやし いんげん	米 麦 こんにゃく ごま油 すりごま 砂糖	732 29.7 496
7	火	塩ラーメン 牛乳 水菜サラダ 大学芋	牛乳 豚肉 えび いか 平天 わかめ ロースハム	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん とうもろこし ねぎ 水菜 だいこん 大根	中華麺 サラダ油 砂糖 さつまいも 黒ごま	810 29.2 350
8	水	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 いりぼし こんにゃくの和え物	牛乳 豚ミンチ ちくわ かえりちりめん	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう もやし	米 麦 サラダ油 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま油	726 26.6 429
9	木	《中学校リクエスト献立》 親子丼 牛乳 はりはり漬け 黄桃クリームソースかけ	牛乳 鶏肉 卵 いわし削り 刻み昆布 ヨーグルト ホイップクリーム	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが 花切大根 黄桃	米 麦 砂糖 すりごま	787 27.8 346
10	金	麦ごはん 牛乳 ホキの甘酢あんかけ 豚汁	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ だし煮干し 味噌	たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 でん粉 揚げ油 こんにゃく じゃがいも	732 29.7 321
13	月	麦ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の炒め煮 手作り佃煮 みかん	牛乳 厚揚げ 豚肉 茎わかめ ちりめん	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ いんげん しょうが みかん	米 麦 サラダ油 砂糖 ごま油 でん粉 いりごま	817 35.1 585
14	火	《朝食おすすめ献立》 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら 花切大根の味噌汁	牛乳 鮭 平天 木綿豆腐 わかめ 味噌 だし煮干し	れんこん ごぼう にんじん いんげん はくさい たまねぎ 花切大根 ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 いりごま じゃがいも	719 33.4 355
15	水	米粉パン 牛乳 鶏肉とレバーのケチャップがらめ 添え野菜(ブロッコリー) 野菜スープ チーズ	牛乳 鶏肉 鶏レバー ベーコン チーズ	しょうが たまねぎ しめじ ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ いんげん	米粉パン でん粉 サラダ油 じゃがいも	868 40.3 414
16	木	中華風青大豆ごはん 牛乳 春雨スープ いちごヨーグルト	牛乳 青大豆 焼き豚 卵 鶏肉 ヨーグルト	にんじん 干しいたけ たまねぎ はくさい もやし ねぎ しょうが いちご	米 麦 ごま油 春雨	731 26.6 366
17	金	★西小《クリスマス献立》 バターライスのカレーシチュー 牛乳 フレンチサラダ クリスマスケーキ(チョコ)	牛乳 バター 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム たまご 卵	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	米 麦 サラダ油 じゃがいも ホワイトルー 砂糖 チョコレート 小麦粉	888 30.0 383
20	月	木の葉うどん 牛乳 大根の酢の物 レーズン入り蒸しパン	牛乳 油揚げ ちくわ 茎わかめ だしかつお だし煮干し だし昆布 ちりめん 調理用牛乳 チーズ	えのきたけ もやし はくさい だいこん にんじん ゆず レーズン	うどん 砂糖 蒸しパンミックス	859 33.4 431

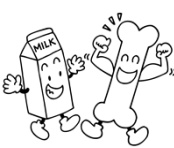
※ 摂取基準 エネルギー850kcal たんぱく質28.0g カルシウム420mg

楽しく・元気に冬休みを過ごそう！！

①休みの日も、早寝・早起き・朝ごはん。



②毎日、牛乳を飲もう。



③好き嫌いせず、何でも食べよう。



④しっかり体を動かそう。

