

いただきます



12月分予定献立表

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 韓国風肉じゃが ごぼうのナムル チーズ	牛乳(県内) 牛肉(県内) 赤みそ チーズ(オセアニア等)	にんにく(青森) しょうが(高知) 白ねぎ(県内) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) にち(高知) ごぼう(北海道) もやし(県内) キャベツ(鳥取)	米(県内) 麦(県内) じゃがいも(北海道) こんにゃく(国内) ごま(中南米等) サラダ油(アメリカ、カナダ等) 砂糖(オーストラリア等) ごま油(ナイジェリア等)	779 25.2 422
3火	中華風大豆ごはん 牛乳 中華スープ あじっこ	牛乳(県内) 大豆(山形県) 焼き豚 卵(九州) 鶏肉(九州) 豆腐(長船町) あじ(鳥取県)	にんじん(長崎) 干しいたけ(県内) 白ねぎ(県内) たまねぎ(北海道) たけのこ(国内) きくらげ(北海道) チンゲンサイ(国内)	米(県内) 麦(県内) ごま油(ナイジェリア等) マロニー ごま	687 27.6 381
4水	米粉パン 牛乳 ボルシチ ブロッコリーとバインのサラダ ニュービーオーネジャム	牛乳(県内) 牛肉(県内)	にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) かぶ(福岡) キャベツ(鳥取) トマト(県内) ブロッコリー(長崎) バイン(タイ)	米粉パン サラダ油(アメリカ、カナダ等) じゃがいも(北海道) 砂糖(オーストラリア等) ごま油(ナイジェリア等) ジャム(ぶどう:県内)	703 30.3 353
5木	麦ごはん 牛乳 さといもの中華煮 キャベツのからし和え くだもの(みかん)	牛乳(県内) 豚肉(九州) 厚揚げ(長船町) ちくわ(すり身:北海道)	しょうが(高知) にんにく(青森) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) はくさい(県内) さやいんげん(北海道) キャベツ(鳥取) こまつな(福岡) みかん(和歌山)	米(県内) 麦(県内) ごま油(ナイジェリア等) 砂糖(オーストラリア等) さといも(国内)	776 29.7 478
6金	麦ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズ焼き すいとん かみかみ豆	牛乳(県内) さけ(北海道) 中みそ 油揚げ(長船町) 黒大豆(北海道)	たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) ねぎ(県内) ごぼう(北海道) だいこん(国内) はくさい(県内)	米(県内) 麦(県内) マヨネーズ 小麦粉(北海道) でん粉	794 33.7 388
9月	麦ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん 甘酢和え いりぼし	牛乳(県内) 豚肉(九州) うずら卵(愛知) 平天 厚揚げ(長船町) 赤みそ ちりめん(瀬戸内) のり かえり	にんじん(長崎) だいこん(国内) しょうが(高知) はくさい(県内)	米(県内) 麦(県内) さといも(国内) こんにゃく(国内) 砂糖(オーストラリア等) ごま(中南米等)	725 31.6 555
10火	コーンわかめラーメン 牛乳 揚げぎょうざ アーモンド和え	牛乳(県内) 豚肉(九州) わかめ(鳴門) 鶏肉 ちくわ(すり身:北海道)	にんじん(長崎) もやし(県内) ねぎ(県内) とうもろこし(北海道) キャベツ(鳥取) たまねぎ(北海道) にら(高知) チンゲンサイ(国内) しめじ(長野)	中華麺 ごま油(ナイジェリア等) 揚げ油 ぎょうざの皮 砂糖(オーストラリア等) アーモンド(カリフォルニア)	867 36.2 328
11水	麦ごはん 牛乳 筑前煮 もやしとたくあんのごま和え なしゼリー	牛乳(県内) 鶏肉(九州) 角切り昆布(北海道) ちりめん(瀬戸内)	にんじん(長崎) だいこん(国内) ごぼう(北海道) れんこん(県内) さやいんげん(北海道) もやし(県内) キャベツ(鳥取) たくあん漬(国内)	米(県内) 麦(県内) こんにゃく(国内) さといも(国内) 砂糖(オーストラリア等) ごま(中南米等) ゼリー	718 24.4 357
12木	《里庄東小学校リクエスト献立》 麦ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ いんげんのごまよごし 豚汁 ふりかけ フルーツ杏仁	牛乳(県内) 鶏肉(九州) 豚肉(九州) 油揚げ(長船町) 中みそ 赤みそ わかめ(韓国)	しょうが(高知) さやいんげん(北海道) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道) にんじん(長崎) だいこん(国内) ねぎ(県内) もも	米(県内) 麦(県内) でん粉(北海道) ごま(中南米等) マヨネーズ 砂糖(オーストラリア等) こんにゃく(国内) さつまいも(徳島) 杏仁豆腐	917 31.5 417
13金	ツナサンド 牛乳 かぶのシチュー くだもの(キウイフルーツ)	牛乳(県内) ツナ(太平洋等) 鶏肉(九州) 白花生(国内) 大福豆(国内) 豆乳(大豆:カナダ)	キャベツ(鳥取) きゅうり(佐賀) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) かぶ(福岡) グリンピース(ニュージーランド) キウイフルーツ(国内)	米粉パン マヨネーズ サラダ油(アメリカ、カナダ等) じゃがいも(北海道) ホワイトルウ	882 33.9 348
16月	麦ごはん 牛乳 いかの煮つけ ほうれんそうのおかか和え みそ汁 納豆	牛乳(県内) いか(日本) 糸かつお(鹿児島) 豆腐(長船町) わかめ(鳴門) 麦みそ(県内) 納豆(大豆:九州)	ほうれんそう(広島) もやし(県内) にんじん(長崎) たまねぎ(北海道) しゅんぎく(県内)	米(県内) 麦(県内) 砂糖(オーストラリア等) じゃがいも(北海道)	715 34.0 361
17火	かうどん 牛乳 ひじきの和え物 ヨーグルト	牛乳(県内) 油揚げ 鶏肉(九州) かまぼこ ひじき(国内) ちりめん(瀬戸内) 大豆(北海道) ヨーグルト	たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) ねぎ(県内) こまつな(福岡)	うどんもち 砂糖(オーストラリア等) ごま(中南米等)	805 31.9 493
18水	《クリスマス献立》 ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ クリスマスケーキ	牛乳(県内) 牛肉(県内) 粉チーズ(オセアニア等)	にんにく(青森) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) グリンピース(ニュージーランド) キャベツ(鳥取) きゅうり(佐賀) とうもろこし(北海道) 赤ピーマン(韓国、オランダ)	米(県内) 麦(県内) サラダ油(アメリカ、カナダ等) じゃがいも(北海道) ハヤシルウ 砂糖(オーストラリア等) ケーキ	878 25.5 305

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※ 摂取基準 エネルギー 820kcal たんぱく質 30.0g カルシウム 450mg

※()内には、主な産地を表示しています。産地は都合により、変更する場合があります。