

# 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)	
1	木	牛乳(岡山) 牛肉(国産) ハム 牛丼 牛乳 ジャがいもとハムのサラダ	キャベツ(岡山) ごぼう(北海道) 人参(長崎) 玉ねぎ(北海道)	米(岡山) 麦(岡山) じゃがいも(北海道) 油 砂糖 こんにやく(岡山)	759 27.2 296
2	金	牛乳(岡山) 豚肉(国産) うずら卵(国産) 豆腐(岡山) 豆腐となめこのみそ汁 油揚げ(岡山) みそ	大根(岡山) 人参(長崎) グリーンピース(北海道) ねぎ(岡山) しょうが(高知) 玉ねぎ(北海道) なめこ(国産) 白ねぎ(岡山)	米(岡山) 麦(岡山) 油 砂糖	890 29.2 392
3	土	牛乳(岡山) いわしボール いか(岡山) 鶏肉(国産) 大豆 みそ ひじき 平天	人参(長崎) ごぼう(北海道) 大根(岡山) ねぎ(岡山) さやいんげん(国産)	米(岡山) 麦(岡山) 砂糖 里芋(宮崎) でん粉 ごま油 こんにやく(岡山)	773 36.9 376
6	火	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) かつおぶし 油揚げ みそ わかめ	しょうが(高知) れんこん(岡山) 小松菜(福岡) 大根(岡山) 人参(長崎) 玉ねぎ(北海道) ねぎ(岡山)	米(岡山) 麦(岡山) 砂糖 ごま でん粉	775 32.1 348
7	水	牛乳(岡山) ウインナー ベーコン(岡山) 豆ペースト(国産) 豆乳	キャベツ(岡山) 玉ねぎ(北海道) 人参(長崎) マッシュルーム(岡山) グリーンピース(北海道) オレンジ(アメリカ)	パン ジャがいも(北海道)	749 28.4 351
8	木	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) 厚揚げ(岡山) みそ	大根(岡山) 白菜(岡山) 人参(長崎) 白ねぎ(岡山) にんにく(青森) さやいんげん(国産) もやし(岡山)	米(岡山) 麦(岡山) こんにやく ごま油 砂糖 ごま	714 26.0 410
9	金	牛乳(岡山) さけ(北海道) ちりめん(瀬戸内) 鶏肉(国産) みそ 昆布	大根(岡山) ねぎ(岡山) キャベツ(岡山) 人参(長崎) 玉ねぎ(北海道) ごぼう(北海道)	米(岡山) 麦(岡山) 砂糖 こんにやく 里芋(宮崎)	721 33.7 340
12	月	牛乳(岡山) 牛肉(国産) かまぼこ ひじき ちりめん(瀬戸内) 大豆(国産) わかめ	しめじ(長野) 玉ねぎ(北海道) 人参(長崎) ねぎ(岡山) 小松菜(福岡)	うどん 砂糖 ごま さつまいも	760 31.2 400
13	火	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) ベーコン(岡山) ヨーグルト わかめ	ブロッコリー(岡山) キャベツ(岡山) 玉ねぎ(北海道) えのき(福岡) ねぎ(岡山)	米(岡山) 麦(岡山) でん粉 油 砂糖 アーモンド	862 32.6 383
14	水	牛乳(岡山) さば(北海道) 豚肉(国産) ゆば	ごぼう(北海道) 人参(長崎) さやいんげん(国産) 玉ねぎ(北海道) えのきたけ(福岡) みつば(高知)	米(岡山) 麦(岡山) こんにやく 油 砂糖 ごま	740 32.4 298
15	木	牛乳(岡山) 豚肉(国産) ベーコン(岡山) 大豆(国産) ツナ	にんにく(青森) 玉ねぎ(北海道) 人参(長崎) マッシュルーム(岡山) グリーンピース(北海道) 大根(岡山) ブロッコリー(岡山) パナナ(フィリピン)	パン ジャがいも(北海道) 砂糖 マヨネーズ	887 39.1 490
16	金	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) 卵(岡山) ちりめん(瀬戸内) 昆布 うるめ(国産)	しょうが(高知) さやいんげん(国産) 大根(岡山) 人参(長崎)	米(岡山) 麦(岡山) 砂糖 ごま	824 36.2 414
19	月	牛乳(岡山) 豚肉(国産) うずら卵(国産) 平天 厚揚げ(岡山) みそ かつおぶし	人参(長崎) 大根(岡山) しょうが(高知) ほうれん草(広島) 白菜(岡山) みかん(和歌山他)	米(岡山) 里芋(宮崎) こんにやく	766 29.0 422
20	火	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) ベーコン(岡山) 生クリーム 大豆(国産) チーズ	にんにく(青森) 玉ねぎ(北海道) 人参(長崎) マッシュルーム(岡山) グリーンピース(国産) キャベツ(岡山)	ソフト麺 油 砂糖	855 29.3 428
21	水	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) ちくわ ちりめん(国産) のり(国産)	人参(長崎) 玉ねぎ(北海道) かぼちゃ(北海道他) ゆず(高知) さやいんげん(国産) 白菜(岡山) 小松菜(福岡) みかん(和歌山他)	米(岡山) 麦(岡山) 油 じゃがいも(北海道) 砂糖 でん粉	786 25.1 371
22	木	牛乳(岡山) さけ(ロシア) 鶏肉(国産) ベーコン(岡山) 大豆(国産)	とうもろこし(国産) グリンピース(国産) 玉ねぎ(北海道) にんにく(青森) 人参(長崎) 枝豆(国産) レタス(徳島) パセリ(徳島)	米(岡山) バター 砂糖 デザート	887 31.6 287

※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。