

12月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						エネルギー タンパク質 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)		
3 (月)	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 うの花炒り 豆腐汁 かみかみ豆	牛乳 油揚げ 豆腐 中みそ	いわし おから かまぼこ 黒大豆	しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ	梅 ごぼう ねぎ しめじ	米 砂糖	麦 こんにゃく	785 30.5 360
4 (火)	かきあげうどん 牛乳 ひじきのマヨネーズ和え みかんゼリー	牛乳 かまぼこ ハム	鶏肉 ひじき	たまねぎ しろねぎ キャベツ しゅんぎく	にんじん 小松菜 ごぼう	米 すりごま 小麦粉 みかんゼリー	麦 マヨネーズ 揚げ油	810 28.5 350
5 (水)	シャキシャキそぼろ牛丼 牛乳 春雨スープ 小魚アーモンド	牛乳 ベーコン	牛肉	しょうが たまねぎ ごぼう はくさい	にんじん 切干だいこん さやいんげん ねぎ	米 サラダ油 春雨	麦 砂糖	805 29.5 360
6 (木)	麦ごはん 牛乳 おでん 茎わかめの和え物 みかん	牛乳 厚揚げ つみれ 茎わかめ	鶏肉 うずらたまご 糸かつお	だいこん キャベツ みかん	にんじん 小松菜	米 こんにゃく 砂糖	麦 さといも	795 30.5 330
7 (金)	バターロールパン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ バナナ	牛乳 白花いんげん豆	鶏肉 白花豆	たまねぎ マッシュルーム キャベツ バナナ	にんじん グリーンピース とうもろこし	バターロールパン じゃがいも	サラダ油 砂糖	830 31.5 335
10 (月)	麦ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 わかめの酢の物	牛乳 ちりめん	豚肉 わかめ	にんにく だいこん さやいんげん もやし	しょうが にんじん キャベツ	米 サラダ油 砂糖	麦 ごま油	790 32.5 340
11 (火)	ビーフストロガノフ 牛乳 コールスローサラダ キウイ	牛乳 生クリーム バター ハム	牛肉	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	にんじん しめじ グリーンピース トマト キウイ	米 サラダ油	麦 砂糖	850 33.5 350
12 (水)	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも 煮びたし さつま汁 ふりかけ	牛乳 平天	ししゃも わかめ	にんじん はくさい ごぼう	小松菜 だいこん しろねぎ	米 砂糖 さといも	麦 こんにゃく	795 30.5 330
13 (木)	麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 キャベツのおかか和え チーズ	牛乳 大豆 つみれ チーズ	鶏肉 昆布 糸かつお	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ	米 サラダ油 じゃがいも	麦 こんにゃく 砂糖	805 29.5 360
14 (金)	米粉パン 牛乳 ハンバーグ 粉ふきいも マカロニスープ いちごジャム	牛乳 鶏肉	豚肉 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん とうもろこし	米 マカロニ じゃがいも イチゴジャム	麦 パン粉 でんぷん	822 31.5 350
17 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいもの甘辛 即席漬け 春菊のみそ汁	牛乳 わかめ みそ	鶏肉 豆腐	キャベツ たくあん だいこん	にんじん たまねぎ 春菊	米 でんぷん すりごま さつまいも	麦 サラダ油 揚げ油 砂糖	835 29.5 360
18 (火)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香和え	牛乳 ちくわ ちりめん	鶏肉 のり	にんじん かぼちゃ 白菜 さやいんげん	たまねぎ 小松菜 ゆず	米 サラダ油 砂糖	麦 じゃがいも でん粉	815 33.5 360
19 (水)	ソフト麺の肉みそあんかけ 牛乳 ツナサラダ ミニたい焼き	牛乳 大豆 みそ	豚肉 ツナ	にんにく きゅうり にんじん ヤングコーン エリンギ	しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ グリーンピース	ソフト麺 砂糖 ミニたい焼き	サラダ油 でんぷん	840 32.5 350
20 (木)	麦ごはん 牛乳 筑前煮 からし和え	牛乳 昆布	鶏肉	にんじん ごぼう さやいんげん もやし	だいこん れんこん キャベツ	米 こんにゃく 砂糖	麦 さといも すりごま	795 30.5 330
21 (金)	カレーピラフ 牛乳 豆乳チャウダー クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆	鶏肉 白花豆 豆乳	たまねぎ かぶ さやいんげん とうもろこし	にんじん グリーンピース マッシュルーム	米 じゃがいも ケーキ	サラダ油	850 33.5 380

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。