



12月 給食予定献立表



はしの日: 5日、7日、11日、14日、18日、19日

平成30年度

北部中学校

日	曜	はし	牛乳	献立	主に血や肉・骨になるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
					1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米、パン、めん いも、砂糖	6群 油脂		
3	月			セルフフィッシュバーガー スパゲティソテー オニオンエッグスープ	ホキ ツナ 鶏肉 卵	牛乳 バター	小松菜 人参 ほうれん草 ピーマン	キャベツ しめじ 玉ねぎ とうもろこし	コッペパン パン粉 でん粉 スパゲティ	植物油	796	31.7 28.9 3.6
4	火			キムチチャーハン 生揚げの酢しょう油かけ フルーツポンチ	豚肉 なると 生揚げ	牛乳 寒天	人参 ピーマン	長ねぎ 白菜 れんこん ごぼう 玉ねぎ 根生姜 にんにく みかん パイン 黄桃	ごはん でん粉 砂糖 ゼリー	植物油 ごま油	823	24.3 25.9 2.5
5	水	//		ごはん じゃこふりかけ シシャモの磯辺揚げ 茎わかめのきんぴら 大根のみそ汁	じゃこ みそ かつお節 シシャモ 卵 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 青のり 茎わかめ	人参 小松菜	ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉 三温糖 こんにゃく	いりごま 植物油	845	35.2 28.2 3.4
6	木			カレーピラフ チーズオムレツ ミネストローネ フルーツヨーグルト	豚肉 卵 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ バター ヨーグルト	人参 ピーマン パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ とうもろこし 黄桃 アロエ パイン レーズン みかん	ごはん マカロニ 砂糖	植物油	783	26.2 21.1 2.6
7	金	//		ごはん サンマの煮付け さつま芋の白和え けんちん汁	サンマ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	根生姜 白菜 えのきたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん 砂糖 さつま芋 さと芋 こんにゃく	すりごま 植物油 ごま油	893	33.4 30.5 3.4
10	月			中華丼 バンサンスウ チンゲン菜のスープ	豚肉 卵 ハム 生揚げ	牛乳	人参 チンゲン菜	根生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ ヤングコーン きゅうり もやし 大根 えのきたけ 長ねぎ	ごはん でん粉 春雨 砂糖	植物油 ごま油 いりごま	803	29.6 25.5 3.2
11	火	//		五目ごはん サバのおろし揚げ 肉じゃが なめこのみそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ サバ みそ	牛乳	人参 グリーンピース 小松菜	ごぼう たけのこ 大根 玉ねぎ なめこ 白菜 長ねぎ 根生姜	ごはん でん粉 しらたき じゃが芋 三温糖 砂糖	植物油	878	32.8 29.9 3.8
12	水			きな粉揚げパン ポトフ ブロッコリーサラダ りんご	鶏肉 きなこ ツナ	牛乳	かぶの葉 人参 パセリ ブロッコリー	かぶ 玉ねぎ セロリ レモン カリフラワー とうもろこし りんご	コッペパン 砂糖 じゃが芋	植物油	793	27.6 26.4 2.8
13	木			ポークカレーライス コーンサラダ 杏仁豆腐	豚肉	牛乳 杏仁豆腐	人参 小松菜	根生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり レモン みかん パイン 黄桃	ごはん 砂糖 じゃが芋 小麦粉	植物油	865	23.2 25.3 2.4
14	金	//		ごはん イワシのかば焼き 五目豆 豚汁	イワシ 大豆 みそ 豚肉 豆腐 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 昆布	人参	根生姜 大根 白菜 長ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく 三温糖 でん粉 じゃが芋	植物油 いりごま	864	34.7 30.4 3.4
17	月			ジャージャー麺 揚げギョウザ ワンタンスープ フルーツゼリー	豚肉 大豆 みそ 卵	牛乳	人参 小松菜	根生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ もやし しめじ	中華めん 砂糖 でん粉 ワンタン ゼリー	植物油 ごま油 いりごま	816	33.3 31.3 3.2
18	火	//		ごはん プリの照り焼き きんぴらごぼう 呉汁	プリ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう 大根 白菜 長ねぎ えのきたけ	ごはん こんにゃく 三温糖	植物油 いりごま ごま油	851	38.2 28.4 2.5
19	水	//		ひじきごはん 大根と豚肉の春雨煮 豆腐だんご汁 みかん	油揚げ 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	根生姜 大根 白菜 長ねぎ みかん	ごはん 三温糖 春雨 砂糖 でん粉 小麦粉 白玉粉	植物油 ごま油 いりごま	805	27.9 19.7 3.1
20	木			サフランライスのクリームソースかけ フライドチキン 野菜スープ クリスマスケーキ	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム バター	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく キャベツ	ごはん 小麦粉 でん粉 じゃが芋 ケーキ	植物油	899	31.8 35.8 2.5

【今月の目標：かぜを予防しよう】

月平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	836kcal	30.7g	27.6g	3.0g

*食材の納入等の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。