



# 給食献立予定表

諸塙中学校

～冬休みがやってきます。手洗い・うがいをしっかり行き、1日3回の食事をしっかりと食べて、毎日元気に過ごしましょう～

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal)	お も な ざ い り よ う					
			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
1 (月)	麦ごはん 牛乳 築前煮 ごましらす和え	737	牛乳 ちくわ しらすぼし	鶏肉 ハム	にんじん ごぼう しいたけ もやし	だけのこ こんにゃく さやいんげん きゅうり	米 里いも ごま	麦 油 砂糖 ごま油
2 (火)	麦ごはん 牛乳 呉汁 ハンバーグおろしソース	797	牛乳 豆腐 白みそ	油揚げ 大豆 ハンバーグ	にんじん しいたけ 大根	えのきたけ ねぎ なめこ	米 じゃがいも	麦 でん粉
3 (水)	振替休業日							
4 (木)	麦ごはん 牛乳 ひき肉と豆のカレー レモン和え	786	牛乳 挽き割り大豆	豚肉ミンチ ひよこ豆	たまねぎ キャベツ プロッコリー	にんじん きゅうり	米 じゃがいも	麦 油 砂糖
5 (金)	麦ごはん 牛乳 ほうとう汁 肉野菜炒め	812	牛乳 油揚げ 豚肉	鶏肉 白みそ	かぼちゃ にんじん ねぎ キャベツ	たまねぎ えのきたけ かーピー-マソ	米 ほうとう	麦 油 でん粉
8 (月)	キムタクごはん 牛乳 いもんこ汁 枝豆と豆腐のミンチカツ	767	豚肉 油揚げ 枝豆	牛乳 白みそ 枝豆と豆腐のミンチカツ	にんじん たくあん キムチ	ねぎ えのきたけ	米 ごま さつまいも 里いも	麦 ごま油 じゃがいも 油
9 (火)	麦ごはん 牛乳 野菜つみれ汁 がんもどきの甘辛炒め	750	牛乳 がんもどき	野菜つみれ ぶた肉	にんじん 糸こんにゃく ねぎ たまねぎ	だいこん えのきたけ かーピー-マソ	米 じゃがいも	麦 砂糖 ごま油
10 (水)	麦ごはん 牛乳 トマト鍋 ツナマヨサラダ	745	牛乳 <b>チーズ</b>	ミートボール ツナ	トマト たまねぎ キムチ きゅうり ほうれん草	かぼちゃ にんじん プロッコリー キャベツ	米 砂糖 <b>マヨネーズ</b>	麦
11 (木)	減量わかめごはん 牛乳 みそ煮込みうどん れんこんのサラダ	737	わかめ 豚肉 白みそ	牛乳 あげみ とりささみ	にんじん しいたけ スイートコーン きゅうり	ごぼう ねぎ だいこん れんこん	米 うどん ごまドレッシング(卵不使用)	麦
12 (金)	麦ごはん 牛乳 豆腐の五目あんかけ ほうれん草ソテー	750	牛乳 鶏肉ミンチ	豆腐 挽き割り大豆 ワインナー	たまねぎ えのきたけ にら ほうれん草	にんじん だけのこ もやし スイートコーン	米 でん粉 砂糖	麦 ごま油 油
15 (月)	麦ごはん 牛乳 みぞれ汁 ひむか牛丼	761	牛乳	鶏肉 牛肉	大根 みつば しいたけ 糸こんにゃく	にんじん たまねぎ 青ピーマン	米 白玉 でん粉 油	麦 砂糖
16 (火)	諸塙学校給食の日  麦ごはん 牛乳 しし鍋 冬野菜ステーキ	765	牛乳 焼き豆腐	いのしし肉 白みそ 赤みそ	はくさい ねぎ ごぼう にんじん しいたけ	しゅんぎく こんにゃく えのきたけ だいこん たまねぎ	米 砂糖	麦 油
17 (水)	麦ごはん 牛乳 根菜つくねの煮物 小松菜とわかめの和え物	721	牛乳 わかめ	つくね	にんじん しいたけ さやいんげん もやし	だけのこ こんにゃく 小松菜 キャベツ	米 里いも ごま	麦 油 砂糖
18 (木)	麦ごはん 牛乳 冬野菜のみぞ汁 しょうが炒め	702	牛乳 白みそ	油揚げ 豚肉	だいこん はくさい たまねぎ 青ピーマン	にんじん えのきたけ もやし	米 油 砂糖	麦 でん粉
19 (金)	麦ごはん 牛乳 吉野汁 大豆とかえりの揚げ煮	758	牛乳 厚揚げ	大豆 かえり	だいこん しいたけ	にんじん 小松菜	米 じゃがいも さつまいも ごま	麦 でん粉 油 砂糖
冬至 22 (月)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのふくめ煮 かんてん和え	770	牛乳 厚揚げ わかめ	鶏肉 ちくわ 塞天	かぼちゃ にんじん しいたけ きゅうり	たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん もやし	米 油 ごま油	麦 砂糖
23 (火)	麦ごはん 牛乳 具だくさん中華スープ マー婆ー大根	766	牛乳 わかめ 豚肉ミンチ 挽き割り大豆	ベーコン 豆腐 豚レバー 赤みそ	しめじ 青梗菜 たまねぎ しいたけ	にんじん だいこん だけのこ にら	米 ごま でん粉	麦 油 砂糖 ごま油
24 (水)	【2学期終業式】 鮭菜めし 牛乳 ハッピーラビオリースープ 鶏のから揚げ 添え野菜 チョコクレープ	923	牛乳 鶏肉	ベーコン	たまねぎ 小松菜	にんじん しいたけ もやし	米 ラビオリ 油 米粉	麦 でん粉 チョコクレープ

※12/16の諸塙学校給食の日は、村産の米、干ししいたけの他に、しし肉、白菜、春菊、ねぎ、だいこん、生しいたけを使う予定です。  
(数量が揃わない場合は、産地は変更になります。)