

12月 献立表



●主菜 (しゅさい)  
★副菜 (ふくさい)  
■汁もの

◎主食主菜兼用  
△その他



島野浦中学校

日	曜	パン または ごはん	おかず	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)
1	水	白ご飯	●鶏肉と野菜のしょうが炒め ■がぼちゃのみそ汁	こめ 油 かたくり粉	とり肉 とうふ 油あげ わかめ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし かぼちゃ	しょうが 酒 しょうゆ みりん	743 30.0	20.7 2.5
2	木	ミルクパン	●ポークシューマイ ■ビーフンスープ	パン ビーフン	ポークシューマイ ベーコン	しいたけ チンゲン菜 にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ 酒 コンソメ 塩 こしょう	813 32.9	24.1 3.7
3	金	麦ご飯	●鶏肉のカレー揚げ ★ゆでキャベツ ■野菜スープ	こめ むぎ かたくり粉 油	とり肉 ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん 小松菜 とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ カレー粉 酒	787 39.1	23 2.7
6	月	麦ご飯	●他人丼(具) ★千切り大根の酢の物	こめ むぎ 油 さとう ごま	ぶた肉 かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ 千切り大根 きゅうり とうもろこし	しょうが 酒 しょうゆ みりん 酢	755 31.7	18.7 2.1
7	火	ココアパン	■さつまいものポタージュ ★ドレッシングサラダ	じゃがいも さつまいも 米粉 バター 油	とり肉 生クリーム	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 青じそドレッシング	761 27.7	19.8 3.1
8	水	白ご飯	●すき焼き風煮 ★土佐酢和え	米 さとう 油	牛肉 とうふ わかめ かに風味かまぼこ かつお節	はくさい だいこん 糸こんにゃく 白ねぎ しいたけ きゅうり にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん 酢 塩	759 30.8	17.9 2.5
9	木	減量 コッペパン	◎小松菜ととり肉のスパゲティ ★もやしサラダ	パン スパゲティ 油 さとう ごま ごま油	とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん 小松菜 パセリ キャベツ もやし とうもろこし	にんにく デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン しょうゆ 酢 塩	741 29.6	18.3 3.2
10	金	麦ご飯	●マーボー豆腐 ★大根サラダ	こめ むぎ さとう 油 かたくり粉 ごま油 マヨネーズ	とうふ 豚ひき肉 ハム みそ	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ たら だいこん きゅうり キャベツ	酒 にんにく しょうが しょうゆ トウバンジャン 塩	854 31.9	31.7 2.5
13	月	麦ご飯	●いわしのおかか煮 ★ゆでもやし ■吉野汁	こめ むぎ さといも かたくり粉	いわし とり肉 厚あげ	はくさい にんじん しいたけ ねぎ	レモン汁 しょうゆ みりん	754 33.3	19.9 2.1
14	火	減量 コッペパン	◎みそラーメン ★れんこんサラダ	パン 中華めん ごま ごま油	ぶた肉 みそ	キャベツ たけのこ とうもろこし にんじん もやし ねぎ れんこん きゅうり	しょうゆ 塩 こしょう ごまドレッシング	737 28.3	22.5 3.6
15	水	白ご飯	●日向どりのコロッケ ★そえ野菜 ■白菜スープ	こめ コロッケ 油 じゃがいも	ベーコン	ブロッコリー はくさい たまねぎ にんじん	しょうゆ 塩 こしょう	725 20.4	19.0 2.8
16	木	バーガー パン	●ハンバーグ ★ゆでキャベツ ■たまごスープ	パン さとう かたくり粉	ハンバーグ とうふ たまご	キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	ケチャップ ウスターソース 酒 赤ワイン しょうゆ	736 34.7	22.5 3.9
17	金	遠見場山整備活動（給食はありません）							
20	月	白ご飯	●豚肉と野菜のスタミナ炒め ■呉汁	こめ 油 かたくり粉	ぶた肉 油あげ とうふ ご汁の素 みそ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	にんにく 酒 しょうゆ みりん	748 34.0	19.7 2.4
21	火	チーズパン	●パンプキンシチュー ★日向夏ドレッシングサラダ	パン こむぎこ 油 マーガリン	とり肉 ハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん エリンギ パセリ きゅうり キャベツ	コンソメ 酒 塩 こしょう 日向夏ドレッシング	793 31.2	29.2 3.3
22	水	白ご飯	●さんまの梅煮 ★ゆでもやし ■みぞれ汁	こめ	さんま とり肉 とうふ	だいこん キャベツ もやし にんじん えのきだけ ねぎ	レモン汁 しょうゆ 酒	710 31.4	20 2.4
23	木	🔔 * 🕯️ * 🎄 * ☆ * 📺 * クリスマス お楽しみメニュー 🎁 ☆ 📺 ☆ 🍪 ☆ ☆ 🎄							
24	金	🍷 ☆ 🎄 ☆ ≡ 🍷 ☆ 🎄 ☆ ≡ 終業式（給食はありません） 🍷 ☆ 🎄 ☆ ≡ 🍷 ☆ 🎄 ☆ ≡							

※ 牛乳(200ml)は、毎日つきます(赤色の食品です) ※ 物資の都合や価格の変動などで献立が変更になる場合があります。ご了承ください。