令和5年　12月献立表

中村中学校

実施日				主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	○	冬野菜カレー 白菜の甘酢和え 月初めは カレーの日	豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 大根 れんこん りんご 白菜 もやし	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	743	12.9	27.6	2.7
4	月	○	練馬スパゲティ フレンチサラダ 抹茶ケーキ 練馬大根 一斉活用日	まぐろ缶	のり 牛乳	にんじん	**練馬大根** キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 小麦粉 甘納豆	米ぬか油 バター	789	15.9	30.8	3.1
5	火	○	高野豆腐のそぼろ丼 焼きししゃも せんべい汁	鶏ひき肉 高野豆腐 とり肉	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	生姜 たけのこ 干ししいたけ ねぎ えのきたけ 大根 白菜	米 大麦 しらたき 砂糖 南部せんべい	米ぬか油	774	17.8	29.0	3.7
6	水	○	ご飯　肉じゃが キャベツの塩昆布和え	豚肉	牛乳 昆布 塩昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ もやし キャベツ	米 大麦 こんにゃく じゃが芋 砂糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	734	15.0	26.5	1.8
7	木	○	ご飯 チーズタッカルビ トックスープ	とり肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 干ししいたけ 白菜 ねぎ	米 大麦 さつま芋 砂糖 トック	ごま油 米ぬか油	775	16.2	23.1	2.5
8	金	○	あぶたま丼 きのこのすまし汁	油揚げ 竹輪 卵 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ グリンピース しめじ えのきたけ 大根	米 大麦 砂糖	米ぬか油	735	16.3	28.4	2.5
11	月	○	ご飯　おろし豆腐ハンバーグ ほうれん草のごま和え 切干大根とわかめの味噌汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ 大根 えのきたけ 切干大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 白すりごま	743	15.7	24.8	2.8
12	火	○	プルコギ丼 チョレギサラダ	豚肉	牛乳 のり	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにく きゅうり	米 大麦 あわ しらたき 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	775	15.0	29.1	2.8
13	水	○	はちみつトースト 花野菜サラダ ミートボールシチュー	豚ひき肉 卵 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマトピューレ	カリフラワー キャベツ コーン たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム	無塩パン はちみつ 砂糖 パン粉 小麦粉	バター 米ぬか油	720	15.2	40.4	2.5
14	木	○	ご飯　サバのサクサク揚げ おろし和え のっぺい汁	さば 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 えのきたけ もやし 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく 里芋 ちくわぶ	大豆油 米ぬか油	805	16.4	31.3	2.0
15	金	○	わかめご飯　擬製豆腐 小松菜と油揚げの煮びたし かぼちゃのみそ汁	豆腐 卵 油揚げ みそ	わかめご飯の素 牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 かぼちゃ	たまねぎ 干ししいたけ もやし しめじ えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖	白ごま 米ぬか油	696	15.5	24.7	3.5
18	月	○	ガーリックピラフ チキンソテートマトソースがけ 白菜の洋風スープ	ベーコン とり肉	牛乳	にんじん ピーマン パセリ粉 トマト缶 パセリ 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム 生姜 白菜	米 大麦 砂糖	米ぬか油 バター オリーブ油	745	15.1	34.3	2.4
19	火	○	ご飯　豚肉の生姜焼き たっぷり野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ しめじ 大根 えのきたけ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	803	18.5	30.4	2.4
20	水	○	マーボー豆腐丼　春雨サラダ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 麦みそ みそ 豆腐 ボンレスハム	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干ししいたけ きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	810	16.8	27.4	3.1
21	木	○	あしたばパン ポテトグラタン イタリアンスープ	とり肉 卵	牛乳 生クリーム チーズ	パセリ粉 にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム	あしたばパン 小麦粉 じゃが芋 パン粉 マカロニ	米ぬか油 バター	757	17.1	39.0	3.1
22	金	○	ご飯 とり団子汁 さわらのゆずみそ焼き かぼちゃの甘煮 冬至	さわら みそ 鶏ひき肉 レンズ豆	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	生姜 ゆず たまねぎ ねぎ 干ししいたけ 白菜 もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油	775	18.1	21.8	3.9

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数16回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	761	16.1	29.3	2.8	365	114	3.0	288	0.37	0.52	19	7.6

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版（７訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。