

12月献立表



令和5年

豊玉第二中学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1人分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1 金	○	麦ごはん 魚のごま照り焼き 切干大根の含め煮 豆乳みそ汁	牛乳 ぶり 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳	米 麦 砂糖 白ごま 黒ごま 米油	生姜 切干大根 にんじん 白菜 しめじ 小松菜	784	19.2
4 月	○	練馬大根給食の日 麦ごはん 鶏と大根のチリソース 大根しゅうまい おろし大根のみそ汁	牛乳 鶏もも 豚ひき肉 みそ	米 麦 でん粉 油 ごま油 砂糖 しゅうまいの皮	大根 にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 干しいたけ もやし えのきたけ 水菜 大根の葉	757	16.3
5 火	○	トマトクリームスパゲティ ブロッコリーのサラダ	ベーコン とり肉 牛乳 生クリーム	バター スパゲティ オリーブ油 小麦粉 米油 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトジュース トマト缶 コーン キャベツ にんじん ブロッコリー	741	15.5
6 水	○	ブルコギ丼 粟米湯(スーミータン) くだもの	豚肉 牛乳 卵	胚芽米 米油 しらたき ごま油 砂糖 白ごま でん粉	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにく ほうれん草 コーン チンゲンサイ くだもの	764	14.8
7 木	○	ひじきおこわ 白身魚の野菜あんかけ いものこ汁 (岩手県)	ひじき 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 メルルーサ とり肉 豆腐	米 麦 もち米 米油 こんにやく 砂糖 油 でん粉 里芋	にんじん グリンピース たまねぎ ピーマン しめじ ごぼう 大根 ねぎ	711	20.8
8 金	○	ジャンバラヤ ベーコンポテトスープ アップルパイ	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆	米 バター 米油 じゃが芋 パイシート グラニュー糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン セロリー りんご レモン	734	12.0
11 月	○	鶏肉とごぼうの混ぜご飯 パリパリサラダ れんこんつみれ汁 すりおろしりんごゼリー	とり肉 油揚げ 牛乳 わかめ 豚ひき肉 アガー	米 もち米 米油 砂糖 油 ごま油 ワントンの皮 里芋 でん粉	ごぼう にんじん 干しいたけ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン 大根 小松菜 れんこん たまねぎ 生姜 りんご りんごジュース	706	14.8
12 火	○	レンコンご飯 焼きシシャモ こんにやくの炒め煮 厚揚げのみそ汁	油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 米油 こんにやく	れんこん にんじん ごぼう 小松菜 さやいんげん えのきたけ ねぎ	712	18.6
13 水	○	はいがごはん マーボー豆腐 もやしの甘酢かけ	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 わかめ	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 白ごま	生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ たら もやし キャベツ	740	17.1
14 木	○	ごはん 小松菜じゃこふりかけ たまご焼き せんべい汁 (青森県)	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき 卵 とり肉 豆腐	米 ごま油 白ごま 米油 砂糖 でん粉 南部せんべい	小松菜 生姜 にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ 大根 しめじ ねぎ	712	17.2
15 金	○	コッペパン クリームシチュー キャベツとりんごのサラダ くだもの	牛乳 鶏もも ベーコン いんげん豆 生クリーム	コッペパン 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご くだもの	760	14.7
18 月	○	チャーハン 小松菜の春雨炒め ごまキムチスープ	焼き豚 なたと 卵 牛乳 豚肉 とり肉 豆腐 みそ	米 米油 春雨 じゃが芋 白ごま	干しいたけ ねぎ グリンピース 生姜 にんじん 小松菜 ごぼう 大根 キムチ	746	17.0
19 火	○	ゆかりご飯 鶏とコーンの揚げ煮 すまし汁	しらす干し 牛乳 鶏もも 大豆 豆腐	米 白ごま 油 でん粉 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 にんじん コーン さやいんげん 大根 えのきたけ ほうれん草	787	16.5
20 水	○	ポークカレー ひじきとツナのサラダ	豚肉 牛乳 ひじき まぐろ缶	胚芽米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 りんご きゅうり 大根 コーン	807	12.1
21 木	○	黒砂糖パン ラザニア(ホワイトソース) フレンチサラダ くだもの	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ	黒砂糖パン マカロニ 米油 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマトジュース きゅうり キャベツ りんご	740	15.9
22 金	○	麦ごはん 魚のゆずみそ焼き 小松菜の煮浸し かぼちゃの味噌汁 ゆずゼリー	牛乳 さば みそ 油揚げ アガー 寒天	米 麦 砂糖	ゆず 小松菜 えのきたけ たまねぎ かぼちゃ しめじ ねぎ	743	18.3
25 月	○	エビクリームライス 鶏肉の唐揚げ オニオンスープ ココアケーキ	鶏もも えび 豆乳 牛乳 とり肉 ベーコン 卵	米 バター 米油 小麦粉 でん粉 油 砂糖 粉糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン 生姜 にんにく セロリー	827	13.7

※ 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17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	751	16.1	30.0	3.4	375	117	3.1	270	0.35	0.52	19	7.8