

# 令和4年12月の献立表



徳島県立開進第一中学校

日曜	献立名	主として体の組織をつくる			主として調節をせしめる		主としてエネルギーになる		エネルギー Kcal たんぱく質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品	魚・乳類 海藻類	牛乳	きのこ類 その他の野菜・果実類	きのこ類 その他の野菜・果実類	穀類・いも類 砂糖類	油脂類 種実類	
1木	麦ごはん 筑前煮 たらのみそ汁 いちご	とりにく 豚肉 生揚げ とうもろこし	牛乳 豆腐	人参 さやいんげん ほうろ	ごぼう こんにゃく しいたけ 玉ねぎ もやし ねぎ いちご	米 麦 さとう 里いも じゃがいも こんにゃく	米油	813 33.1	
2金	麦ごはん えのきと生揚げのみそ汁 魚青のごまみそダレ 白菜煮	鯖 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	人参 大根葉	生姜 白菜 きゅうり ゆず 大根 えのき ねぎ	米 麦 さとう	ごま	819 34.7	
5月	練馬の豚料理 えのきの卵汁 茎わかめの酢のみそ和え	豚肉 みそ とりにく 卵 とうもろこし	牛乳 茎わかめ 豆腐	人参 小松菜	わかご 玉ねぎ 大根 きゅうり えのき ねぎ	米 玄米 さとう ごま粉 じゃがいも しらたき	米油	824 33.5	
6火	きりたんぽううどん ししゃもの磯辺揚げ みそ豆	とりにく えんどう豆	牛乳のり ししゃも 寒天	人参 せり	ごぼう まいたけ ねぎ	うどん 米 ちぢ米 小麦粉 粉砕豆 黒砂糖 しらたき	米油	808 32.2	
7水	もち麦ごはん ゆず入りあひ丸 ぶどう豆 鱈のみそマヨネーズ焼き かぼとちりめんのみそ汁	鱈 かお節 豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参 かぶ葉	白菜 ゆず かぶ ねぎ	米 ちぢ米 さとう 里いも	米油 エゴマ油	781 39.6	
8木	麦ごはん おこし汁 すきやき風煮 花みかん	豚肉 とりにく 焼豆腐 小豆 みそ	牛乳	春菊 人参 大根葉	しいたけ 白菜 ねぎ 大根 ごぼう みかん	米 麦 さとう 麩 里いも こんにゃく しらたき	米油	812 38.4	
9金	ごまごはん かつお節厚揚げのみそ汁 豆腐ハンバーグ ほろわか草のごま和え	とりにく とうもろこし 油揚げ みそ 生揚げ	牛乳	人参 小松菜 ほうろ草 トクビレ	玉ねぎ 白菜 キャベツ ねぎ	米 麦 (100粉) 米粉 さとう 小麦粉	ごま 米油	806 33.4	
12月	まひるわかかき揚げ丼 つみれ団子汁 春菊のおひたし	焼竹輪 いりご とうもろこし	牛乳 しらたき	人参 水菜 春菊 小松菜 大根葉	玉ねぎ まいたけ 白菜 生姜 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 米粉 さとう じゃがいも じゃがいも	米油	760 29.0	
13火	里いもごはん 石狩汁 あひだま 大根の梅和え	鮭 油揚げ 卵 とうもろこし みそ	牛乳 豆腐	人参	大根 きゅうり 梅干し ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 麦 さとう 里いも じゃがいも こんにゃく	ごま 米油	784 33.2	
14水	きんぴらごはん 生揚げのたらたま汁 白身魚フライ 塩野菜 花みかん	豚肉 木中 生揚げ 卵 みそ	牛乳	人参 たら 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ みかん	米 さか 米粉 小麦粉 パン粉	米油	834 37.8	
15木	マカロニラーメン フルーツ白玉和洋	豚肉 みそ とうもろこし	牛乳	人参 たら	生姜 しいたけ ほうろ草 しいたけ かつお節 みかん しょうゆ 黄桃	中華めん さとう 白玉粉 ごま粉	米油 ごま油 ラー油	803 32.3	
16金	麦ごはん ぶどう吹き大根 とりにくの生姜焼 実だんごのみそ汁	とりにく 豚肉 油揚げ みそ とうもろこし	牛乳	人参 大根葉	生姜 大根 ゆず ごぼう ねぎ 玉ねぎ	米 麦 さとう ごま粉 じゃがいも	米油	814 35.4	
19月	ガーリックヒラフ 大根サラダ いかのチリソース かきたまスープ	とりにく (イカ) とうもろこし 卵	牛乳	人参 小松菜	たまご 玉ねぎ ごぼう 生姜 ねぎ 大根 きゅうり	米 玄米 ごま粉 さとう	米油 バター ごま油	864 34.5	
20火	麦ごはん 里いもと生揚げのみそ汁 ぶりのみそれんげし焼き あひ丸	豚肉 ぶり 生揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 ほうろ草 大根葉	大根 白菜 ねぎ	米 麦 さとう 里いも	米油	802 37.6	
21水	セルフキッズバー ブロッコリーサラダ ホワイトシチュー 花みかん	とりにく	牛乳 生クリーム 調理用牛乳	ブロッコリー パセリ 人参	生姜 七り キャベツ きゅうり トウモロコシ 玉ねぎ みかん	100% さとう 米粉 じゃがいも	米油	830 37.5	
22木	うこん入り玄米ごはん ゆかめスープ 冬至カレー ゆかりゆず大根	豚肉 大豆	牛乳 ゆかめ	人参 かぼち	トウモロコシ 玉ねぎ りんご 大根 きゅうり ゆず ねぎ	米 玄米 米粉 さとう 小麦粉 じゃがいも	米油	802 26.8	

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。

15日(木)の給食は、アンケート結果による1年生のリクエスト給食です。



## 生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン					食塩 g	食物繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	※ g		
今月の平均	810	34.3	27.3	410	150	4.2	305	0.61	0.64	40	3.6	8.5
国摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0

※食塩は、メソ、魚肉のだし汁、煮汁、ソース、ゆかり、塩等に使用したみそ、しょうゆ、塩等を含みます。