

令和6年

12月献立表

北町中学校

実施日	日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
				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		1344- (kcal)	たんぱく (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月		飲用牛乳 練馬スパゲティ ＜練馬大根一斉給食＞ ひじきとコーンのサラダ くだもの	まぐろ缶 ハム	のり 牛乳 ひじき	にんじん	大根 キャベツ コーン たまねぎ みかん	スパゲティ 砂糖	米ぬか油	714	16.9	29.9	3.9
3	火		飲用牛乳 白ごまきなご揚げパン ミネストローネ マセドアンサラダ	きな粉 とり肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト缶 トマトジュース パセリ	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ 大根 きゅうり コーン	ねじりパン 砂糖 マカロニ ジャガイモ	油 白すりごま 米ぬか油	712	14.8	39.8	3.6
4	水		飲用牛乳 ホイコーロー丼 中華サラダ 粟米湯(スミカ) ＜ねり丸キャベツ一斉給食＞	豚肉 みそ とり肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ コーン	米 砂糖 片栗粉 国産春雨	米ぬか油 ごま油	845	14.8	30.4	3.8
5	木		飲用牛乳 むぎごはん 魚のにんにくみそ焼 切干大根の炒め煮 生揚げの味噌汁	さば みそ 油揚げ 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく ねぎ 切干大根 白菜	米 大麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 白すりごま 白ごま 米ぬか油	803	17.9	32.7	3.0
6	金		飲用牛乳 五目旨煮丼 ワンタンスープ 小松菜蒸しケーキ	豚肉 いか えび かまぼこ うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 白菜 きくらげ もやし ねぎ	米 大麦 片栗粉 ウェーブワンタン 小麦粉 砂糖	米ぬか油 ごま油	823	15.3	22.2	3.0
9	月		飲用牛乳 生姜ご飯(高知郷土料理) ししゃもの南蛮漬け 大根のゆかりあえ 青菜の味噌汁	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 大根 きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 油	764	15.7	34.4	4.5
10	火		飲用牛乳 ブルコギ丼 大根のピリ辛あえ 押し麦のスープ	豚肉 とり肉 ウィンナー	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにく ねぎ 大根 キャベツ コーン	米 大麦 しらたき 砂糖 ジャガイモ	米ぬか油 ごま油 白ごま	850	15.2	30.5	3.5
11	水		飲用牛乳 鶏肉入り仙台東丼(麦ご飯) キャベツと豆のごまサラダ	とり肉 卵 いんげん豆	牛乳	にんじん	干しいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 砂糖 油麩	白ごま 白ごま(ねり) ごま油	695	15.7	26.7	1.6
12	木		飲用牛乳 麦ご飯 魚の塩麹焼 茎わかめのきんぴら はっと汁	銀さわら さつま揚げ とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 干しいたけ 大根 まいたけ 白菜 ねぎ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 白玉粉 小麦粉	米ぬか油	730	16.9	21.6	4.1
13	金		飲用牛乳 ハヤシライス ジャーマンポテト フルーツヨーグルト	豚肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん トマトピューレ ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム 桃缶 みかん缶 バインアップル缶	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ ジャガイモ	米ぬか油 バター	878	13.6	23.8	3.3
16	月		飲用牛乳 麦ご飯 いかのねぎ塩焼 キャベツのあっさりあえ 冬野菜のお切り込み	いか かつお節 とり肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう 大根 しめじ	米 大麦 砂糖 里芋 うどん	白ごま ごま油 米ぬか油 白すりごま	664	19.1	19.1	3.1
17	火		飲用牛乳 黒砂糖パン結び コーンシチュー すり下ろしドレサラダ ぶどうゼリー	とり肉 レンズ豆	牛乳 生クリーム アガー	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ コーン きゅうり 大根 ぶどうジュース	黒砂糖パン ジャガイモ 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	729	14.2	32.2	2.9
18	水		飲用牛乳 麦ご飯 のりの佃煮 五色煮 小松菜と豚肉のゆず炒め	とり肉 厚揚げ 豚肉	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ コーン しめじ キャベツ ゆず	米 大麦 砂糖 こんにゃく ジャガイモ 片栗粉	米ぬか油 白ごま	739	15.0	25.3	2.4
19	木		飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 静岡おでん キャベツのからし炒め	鶏もも うずら卵 さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	大根 キャベツ	米 発芽玄米 こんにゃく 砂糖 ちくわぶ ジャガイモ	米ぬか油	696	15.3	27.7	2.3
20	金		飲用牛乳 ゆかりご飯 魚の立田揚げ(ゆず風味)＜冬至献立＞ かぼちゃの甘煮 むら雲汁	メルルーサ とり肉 卵 豆腐	牛乳	かぼちゃ 小松菜	生姜 ゆず 干しいたけ ねぎ	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	油	768	11.8	24.6	3.9
23	月		飲用牛乳 親子丼 シラス入り小松菜みぞれあえ 五目異汁	とり肉 卵 かつお節 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ たけのこ グリーンピース 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく ジャガイモ	ごま	720	17.8	25.8	3.8
24	火		ジョア(いちご) 青菜とコーンのピラフ スパニッシュステーキ キャロットポターージュ くだもの ＜クリスマス献立＞	ボンレスハム 豚ひき肉 大豆 卵 ベーコン いんげん豆	乳酸菌飲料 生クリーム チーズ 牛乳	にんじん 小松菜 パセリ粉	たまねぎ コーン マッシュルーム セロリー みかん	米 パン粉 砂糖	バター 米ぬか油	815	13.3	28.7	2.8

※ 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

※2学期の給食は、12月24日までです。3学期の給食開始は1月9日から

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	15.4	28.0	3.3	359	107	2.9	281	0.33	0.48	20	7.5