

令和6年



12月献立表



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

豊溪中学校

実施日	献立名	赤色の食品		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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
2月	・豆腐と豚肉のあんかけ丼・牛乳 ・大根の炒めナムル・りんご	豚肉肩 木綿豆腐 飲用牛乳		精白米 おおむぎ 炒りごま (白) 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油		しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ぶなしめじ こまつな だいこん りんご		759	15.4
3火	・練馬スパゲティ・牛乳 ・野菜のベベロソチーノ炒め ・フルーツ白玉	ツナ 飲用牛乳 ベーコン		スパゲティ半分 オリーブ油 三温糖 冷凍白玉団子 上白糖		だいこん にんにく にんじん キャベツ 粒コーン こまつな パインアップル缶 もも缶		798	14.7
4水	・ご飯・牛乳・鯖の文化干し ・野菜の和風ごま炒め・さつま汁	飲用牛乳 さば文化干し 鶏もも 油揚げ 木綿豆腐 米みそ		精白米 米ぬか油 三温糖 炒りごま (白) こんにゃく さつまいも		にんじん キャベツ こまつな しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ		761	15.0
5木	・麦ご飯・牛乳・イカのチリソース ・もやしと春雨の和え物 ・野菜スープ	飲用牛乳 いか 鶏もも 豆乳 米みそ (白)		精白米 おおむぎ でん粉 揚げ油 ごま油 上白糖 片栗粉 緑豆はるさめ 米サラダ油 上新粉		にんにく しょうが 根深ねぎ もやし にんじん こまつな たまねぎ ごぼう 赤パプリカ スイートコーン		739	16.3
6金	・豆わかご飯・牛乳 ・ししゃものみそマヨ焼き ・五目きんぴら・みぞれ汁	炊き込みわかめの素 黄だいず 飲用牛乳ししゃも 木綿豆腐 鶏もも 米みそ (赤色辛みそ) 豚肉肩		精白米 おおむぎ でん粉 マヨネーズ 米ぬか油 つきこんにゃく 三温糖		にんにく ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん にんじん なめこ えのきたけ 根深ねぎ こまつな		689	15.8
9月	・チキンピザトースト・牛乳 ・キャベツとコーンのソテー ・コーンポタージュ	鶏もも ピザチーズ 飲用牛乳 クリーム 調理用牛乳		食パン 米ぬか油 米粉		にんにく たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン トマト加工品 バセリ キャベツ スイートコーン缶詰 粒コーン ほろりんそう		738	15.7
10火	・ひじきご飯・牛乳 ・切り干し大根入り卵焼き ・わがやと小松菜の和え物・実だくさんみそ汁	芽ひじき 鶏もも 油揚げ 飲用牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 米みそ (白) 赤みそ (甘)		精白米 三温糖 米サラダ油 つきこんにゃく 上白糖 米ぬか油 じゃがいも		にんじん さやいんげん たまねぎ 切干しだいこん キャベツ もやし こまつな だいこん 根深ねぎ		776	18.6
11水	・チキンパエリア・牛乳 ・ねり丸キャベツのポトフ・キャベキ	鶏もも 飲用牛乳 調理用牛乳		精白米 おおむぎ オリーブ油 米ぬか油 有塩バター じゃがいも 薄力粉 三温糖 上白糖		にんにく たまねぎ にんじん トマト加工品 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ マッシュルーム		800	12.5
12木	・ビビンバ・牛乳・しらたきチャブチエ ・清見オレンジ	豚ひき肉 鶏卵 飲用牛乳 鶏もも		精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 ごま油 しらたき		にんにく しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ 赤ピーマン なら きよみオレンジ		711	15.3
13金	・麦ご飯・牛乳・魚の南部焼き ・ひきないうり ・はつと汁	飲用牛乳 さわら 米みそ (赤色辛みそ) 油揚げ 鶏もも		精白米 おおむぎ 三温糖 すりごま (白) 炒りごま (白) 米ぬか油 米粉 でん粉		しょうが だいこん にんじん さやいんげん 干ししいたけ ごぼう こまつな 根深ねぎ		1153	27.6
16月	・コーンピラフ・牛乳 ・野菜入りミートローフ ・豆と野菜のトマトスープ	鶏もも 飲用牛乳 豚ひき肉 レンズまめ 黄だいず		精白米 ソフトマ加里 米ぬか油 パン粉 上白糖 じゃがいも 三温糖		にんじん マッシュルーム たまねぎ 粒コーン グリンピース トマト缶詰 こまつな		745	16.4
17火	・中華丼・牛乳・春雨のピリ辛炒め ・白桃ゼリー	鶏もも 飲用牛乳 パールアガー		精白米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油 米サラダ油 緑豆はるさめ		しょうが にんにく にんじん たけのこ たまね ぎ 干ししいたけ はくさい 白桃缶 チンゲンサイ きくらげ キャベツ ももジュース		705	12.0
18水	・ご飯・牛乳・鶏肉のねぎ塩焼き ・かぼちゃの甘煮・冬野菜の豚汁	飲用牛乳 鶏もも 豚肉肩 米みそ (赤色辛みそ) 絹ごし豆腐		精白米 三温糖 ごま油 米ぬか油 じゃがいも		しょうが にんにく 根深ねぎ 万能ねぎ 西洋かぼちゃ れんこん だいこん にんじん かぶ		713	15.3
19木	・ごま豆腐坦々つけ麺・牛乳 ・春巻き	豚肉肩 飲用牛乳 豆乳 鶏もも 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)		むし中華めん 米ぬか油 薄力粉 すりごま 練りごま (白) 春巻きの皮 ごま油 はるさめ 三温糖 でん粉 揚げ油		にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ たけのこ 干ししいたけ なら		806	16.3
20金	・ご飯・牛乳・鯖の柚子豆みそ焼き ・野菜の辛子ごま和え ・かぼちゃすいとん	飲用牛乳 さば 米みそ (赤色辛みそ) 黄だいず 鶏もも 油揚げ		精白米 三温糖 ごま (いり) 炒りごま (白) 白玉粉 薄力粉		しょうが 根深ねぎ ゆず きゅうり もやし にんじん かぼちゃペースト こまつな だいこん ぶなしめじ 白菜 根深ねぎ		712	16.3
23月	・チョコチップパン・牛乳 ・フライドチキン ・コーンサラダ・ABCスープ	飲用牛乳 鶏もも		チョコチップパン でん粉 米粉 菜種サラダ油 米ぬか油 三温糖 ABCマカロニ		にんにく キャベツ にんじん 粒コーン たまねぎ にんじん こまつな		716	15.4
24火	・さんまのひつまぶし・牛乳 ・野菜の梅かつお和え・なめこ汁	さんま 飲用牛乳 花かつお 絹ごし豆腐 わかめ 八丁味噌 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)		精白米 でん粉 揚げ油 三温糖		しょうが 万能ねぎ だいこん にんじん こまつな ねり梅 なめこ 根深ねぎ		783	14.3
25水	・チキンカレーライス・牛乳 ・福神漬け・おろし玉葱のサラダ ・セレクトデザート	鶏もも 飲用牛乳		精白米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 米サラダ油 薄力粉 ざらめ糖 オリーブ油		にんにく しょうが たまねぎ にんじん 福神漬 キャベツ きゅうり 冷凍パインor冷凍黄桃		840	11.4

※ 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18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)
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

