

令和3年度



12月献立表



谷原中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量				
日	曜		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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
		1群		2群		3群		4群		5群		6群	
1	水	○ きなご揚げパン (2個付) 大根サラダ 米粉のクリームシチュー	きな粉 まぐろ缶 とり肉	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	大根 きゅうり たまねぎ しめじ コーン	コッペパン 砂糖 じゃが芋 上新粉	油 ごま油 バター	823	14.9	36.0	3.2	
2	木	○ ガーリックライス ミートオムレツ かぶとベーコンのスープ	豚肉 鶏ひき肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん かぶ (葉)	にんにく たまねぎ 生姜 キャベツ かぶ	米 麦 砂糖	バター 油 マヨネーズ (エッグフ リー)	853	15.3	38.1	2.7	
3	金	○ <みかんの日> ごきつねご飯 おでん 果物(みかん)	鶏ひき肉 大豆 油揚げ さつま揚げ うずら卵 つみれ がんもどき	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	大根 みかん	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋 ちくわぶ	油	788	16.0	28.8	3.0	
6	月	○ <練馬大根一斉給食の日> 練馬スパゲッティ バリバリサラダ カラフル寒天フルーツポンチ	まぐろ缶	のり 牛乳 寒天	小松菜 にんじん	練馬大根 キャベツ きゅうり パインアップル缶 桃缶 みかん缶	スパゲッティ 砂糖 ワンタンの皮 はちみつ	油	832	14.5	31.7	3.1	
7	火	○ たららのバーベキューバーガー ゆできゃべつ ミネストローネ	たら 卵 とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 パセリ	生姜 にんにく りんご キャベツ たまねぎ セロリー	丸パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 玄米マカロニ	油	731	19.5	31.3	3.2	
8	水	○ 麦ご飯 豚肉の薬味焼き 三色和え かきたま汁 (豆腐入り)	豚肉 とり肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん	生姜 にんにく ねぎ キャベツ もやし 白菜	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油	813	17.8	32.3	2.7	
9	木	○ 麦ご飯 麻婆豆腐 チャプチェ (韓国風春雨)	豚ひき肉 みそ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん なら ほうれん草 ピーマン	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ きくらげ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油 白すりごま 白ごま	899	16.0	30.6	3.8	
10	金	○ ゆかりご飯 わかさぎのから揚げ 華風きゃべつ 豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかさぎ	小松菜 にんじん	生姜 にんにく キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油 ごま油	748	14.6	28.2	2.5	
13	月	○ 他人丼 きゃべつのごまおかか和え 大豆のかりんとう	豚肉 かまぼこ 卵 大豆 きな粉	牛乳	にんじん みつば ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ もやし キャベツ	七分米 麦 砂糖 こんにやく 片栗粉 黒砂糖	白すりごま 油	813	17.5	27.3	2.5	
14	火	○ カレーうどん もやしときゅうりの辛子和え 大学芋	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ もやし きゅうり にんにく	うどん 片栗粉 さつま芋 砂糖 みずあめ	油 ごま油 黒ごま	823	13.8	23.8	2.5	
15	水	○ セサミトースト チリコンカーン 玄米マカロニサラダ	豚ひき肉 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー コーン きゅうり キャベツ	食パン グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 玄米マカロニ 砂糖	マーガリン 白すりごま 油 バター	731	14.7	37.9	3.0	
16	木	○ 麦ご飯 さばのみそ煮 白菜と小松菜の甘酢和え 芋とわかめの味噌汁	さば みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 白菜 とうがらし たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	ごま油	772	16.7	25.9	3.2	
17	金	○ <食育の日> 佐賀県産 夢しずく (ご飯) 棒餃子 (茹入り) 春雨サラダ キムチチゲスープ	豚ひき肉 ハム 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にら にんじん 小松菜	生姜 にんにく キャベツ ねぎ もやし きゅうり キムチ 干しいたけ 白菜	米 焼きふ 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 春雨 砂糖	ごま油 油 白ごま	844	14.3	27.8	2.8	
20	月	○ 麦ご飯 きのご入り卵焼き 五目きんぴら かぶと高野豆腐の味噌汁	豚ひき肉 大豆 卵 豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳	にんじん かぶ (葉)	たまねぎ 干しいたけ えのきたけ ごぼう れんこん かぶ	米 麦 こんにやく 砂糖	油 ごま油 白ごま	778	16.3	27.4	2.8	
21	火	○ おろし豚丼 なめこ汁 果物(りんご)	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こねぎ しそ	にんにく たまねぎ もやし 大根 なめこ ねぎ りんご	七分米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 油 白ごま	790	14.8	23.4	3.2	
22	水	○ <冬至献立> 麦ご飯 魚の幽暗焼き かぼちゃの甘煮 米粉すいとん	さわら とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	生姜 ゆず 干しいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 米粉 片栗粉		817	15.6	18.4	2.4	
23	木	○ ポークカレーライス フレンチサラダ バインゼリー	豚肉 いんげん豆	牛乳 寒天	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり コーン パインアップルジュース	七分米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油	890	12.0	23.9	2.9	
24	金	○ <セレクト給食> えびピラフ フライドチキン または ローストチキン ミニトマト 星と野菜のスープ	ベーコン えび 鶏もも とり肉	牛乳	にんじん ミニトマト 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン クリンピース キャベツ セロリー	米 麦 片栗粉 小麦粉 米粉マカロニ(星型)	バター 油	857	18.6	31.6	2.9	

※ 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)
平均値	811	15.7	29.1	2.9	365	115	3.2	241	0.37	0.44	18	7.3
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

