

令和4年



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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	<練馬大根一斉給食> ご飯 マーボー大根 パンサンズー 牛乳	豚肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん にら	しょうが 干しいたけ たまねぎ にんにく ねぎ だいこん はくさい きゅうり	米 砂糖 でん粉 緑豆はるさめ	油 ごま油	648	12.5	23.9	2.8
3	火	ハッシュドポーク 和オト'レツ'が'サラダ' 果物(りんご) 牛乳	豚肉 レンズまめ	クリーム 飲用牛乳	にんじん トマトピューレー	たまねぎ しょうが マッシュルーム グリピース にんにく キャベツ きゅうり りんご スイートコーン レモン果汁	米 砂糖 米粉	油	831	11.5	27.0	2.6
4	水	こぎつねご飯 じゃがいもと豚肉のピリ辛炒め かぶと高野豆腐の味噌汁 牛乳	豚肉 油揚げ 凍り豆腐 米みそ	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン かぶ	えだまめ にんにく たまねぎ かぶ	七分つき米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	670	15.6	26.5	2.9
5	木	田舎うどん ちくわの二色揚げ 牛乳	豚肉 米みそ 鶏卵 焼き竹輪	飲用牛乳 あおのり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう まいたけ にんにく ねぎ	冷凍うどん さといも つきごんにやく 薄力粉	油 ごま油 揚げ油	634	17.2	27.7	3.4
6	金	炒り玄米ごはん 三州煮 塩昆布和え 牛乳	生揚げ 八丁味噌 豚肉	飲用牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 玄米 砂糖 つきごんにやく じゃがいも	油 ごま油 炒りごま	735	15.6	27.1	2.9
9	月	ご飯 のりの佃煮 さばの唐揚げ ちくわぶ汁 牛乳	さば 鶏肉	飲用牛乳 あまのり	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう ねぎ	米 砂糖 でん粉 竹輪ふ	揚げ油	764	16.9	33.2	2.4
10	火	わかめご飯 棒餃子 キムチチゲスープ 牛乳	豚肉 生揚げ 米みそ	わかめご飯の素 飲用牛乳	にら にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ キャベツ はくさいキムチ 干しいたけ はくさい	米 焼き麩 でん粉 ぎょうざの皮 薄力粉 砂糖	炒りごま ごま油 油	747	14.9	27.8	2.3
11	水	<ねり丸キャベツ一斉給食> チーズトースト 大根サラダ ねり丸ポトフ 牛乳	ツナ 豚肉 カットウインナー いんげんまめ	ピザチーズ しらす干し 飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり にんにく しょうが キャベツ	食パン 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ (エッグフ リー) 油	604	17.9	39.2	3.3
12	木	焼豚炒飯 肉団子中華スープ フライドポテト 牛乳	焼き豚 豚肉	飲用牛乳 あおのり	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	ねぎたま ねぎ しょうが たけのこ はくさい 干しいたけ	七分つき米 でん粉 緑豆はるさめ じゃがいも	ごま油 菜種サラダ油 16.5kg (学)	767	15.2	28.4	3.7
13	金	おろし豚丼 なめこ汁 果物(みかん) 牛乳	豚肉 木綿豆腐 米みそ	飲用牛乳	にんじん 万能ねぎ しそ	にんにく たまねぎ 緑豆もやし だいこん なめこ ねぎ みかん	精白米 砂糖 でん粉	ごま油 油 炒りごま	731	15.6	24.0	3.2
16	月	きびごはん 魚の彩り焼き 野菜のゆず和え 豚汁 牛乳	たら 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	飲用牛乳	青ピーマン 赤ピーマン パセリ にんじ	たまねぎ キャベツ しめじ ゆず にんにく しょうが ごぼう だいこん ねぎ	米 きび じゃがいも ごんにやく	マヨネーズ (エッグフ リー) 油 ごま油	754	16.9	30.2	2.8
17	火	中華丼 わかめスープ グレープゼリー 牛乳	豚肉 かまぼこ うずら卵 鶏肉	飲用牛乳 カットわかめ 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ 干しいたけ きくらげ はくさい だいこん ぶどうジュース	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 炒りごま	734	14.5	24.8	3.1
18	水	バエリア スパニッシュオムレツ にんにくスープ 牛乳	鶏肉 いか 豚肉 いんげんまめ 鶏卵 ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳	赤ピーマン 青ピーマン にんじん こまつな	にんにく たまねぎ はくさい	七分つき米 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 米 ぬか油 ひまわり油	715	15.4	31.5	3.4
19	木	佐賀県産 夢しずく <今月のお米> 豚肉の生姜炒め きゃべつのごま和え 根菜の味噌汁 牛乳	豚肉もも スライス 米みそ (赤色辛みそ) 米みそ (淡色辛みそ)	飲用牛乳	にんじん (根、皮む き、生) かぶ (葉、生)	たまねぎ しょうが キャベツ かぶ だいこん ねぎ	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 すりごま	678	17.2	24.6	2.3
20	金	<冬至献立> 冬至カレーライス ひじきサラダ ミニトマト 牛乳	鶏肉 レンズまめ 米みそ	飲用牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ にんじん ミニトマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 米粉 砂糖	油 ごま油 炒りごま	798	12.5	28.0	2.7
23	月	豚キムチ丼 ビーフンスープ 果物(みかん) 牛乳	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ はくさい みかん 緑豆もやし はくさいキムチ 干しいたけ キャベツ	米 砂糖 でん粉 ビーフン	油 ごま油 炒りごま	787	15.9	24.5	2.6
24	火	カラフルピラフ フライドチキン ミネストローネ 牛乳	ベーコン 鶏肉 カットウインナー	飲用牛乳	にんじん パセリ 青ピーマン 赤ピーマン トマト缶詰	たまねぎ マッシュルーム スイートコーン にんにく セロリー	七分つき米 でん粉 薄力粉 じゃがいも	油 揚げ油	875	16.0	37.1	3.0
25	水	バーガーパン ハンバーグ キャベツソテー ビーフシチュー コーヒー牛乳	豚肉 レンズまめ 牛肉	学給ミルクコーヒー クリーム	トマトピューレ にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム	丸パン パン粉 砂糖 米粉 じゃがいも	油	950	19.2	39.9	5.1

※ 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	746	15.6	29.4	3.0	331	101	2.7	215	0.40	0.42	19	6.7

<今月の産地>

米…岩手県産ひとめぼれ

栃木米

佐賀県産夢しずく

みかん…和歌山県紀ノ川

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道、山梨県になります。