

12月 給食献立予定表

※都合により変更になる場合があります。



R7.12 横越中学校

| 日<br>(曜)       | 予 定 献 立                  | 黄色のなかま             |              | 赤のなかま               |        | 緑のなかま          |                                   | 栄養価            |
|----------------|--------------------------|--------------------|--------------|---------------------|--------|----------------|-----------------------------------|----------------|
|                |                          | おもにエネルギーのもとになる     |              | おもに体をつくる            |        | おもに体の調子をととのえる  |                                   |                |
|                |                          | 炭水化物               | 脂質           | たんぱく質               | 無機質    | カロテン           | ビタミンC                             |                |
| 1<br>日<br>(月)  | ごはん                      | 米                  |              |                     |        |                |                                   | エネルギー 886 kcal |
|                | 大根と生揚げのみそ汁               |                    |              | 生揚げ 打ち豆<br>みそ       |        | こまつな           | だいこん ねぎ                           | たんぱく質 35.4 g   |
|                | さばのごま揚げ                  | でん粉                | 油 ごま         | さば                  |        |                | しょうが                              | 脂質 37.3 g      |
|                | 野菜のきんぴら                  | じゃがいも<br>こんにゃく 砂糖  | 油            | 豚肉                  |        | にんじん<br>さやいんげん | ごぼう                               | 食塩相当量 2.2 g    |
|                | 牛乳                       |                    |              |                     | 牛乳     |                |                                   |                |
| 2<br>日<br>(火)  | アーモンドそばろごはん              | 米 砂糖               | アーモンド        | とり肉                 |        |                | しょうが<br>グリーンピース                   | エネルギー 781 kcal |
|                | もずくのスープ                  |                    |              | とうふ                 | もずく    |                | えのきだけ ねぎ                          | たんぱく質 30.7 g   |
|                | えびシューマイ                  | でん粉 砂糖 小麦粉         | 豚脂           | 魚肉すりみ えび            |        |                | たまねぎ キャベツ                         | 脂質 26.8 g      |
|                | 春雨サラダ                    | はるさめ 砂糖            | 油 ごま油        |                     |        | にんじん           | もやし きゅうり<br>とうもろこし                | 食塩相当量 3.3 g    |
|                | 牛乳                       |                    |              |                     | 牛乳     |                |                                   |                |
| 3<br>日<br>(水)  | ごはん                      | 米                  |              |                     |        |                |                                   | エネルギー 740 kcal |
|                | うずら卵入りみそおでん              | さといも 砂糖<br>こんにゃく   |              | うずら卵 竹輪<br>がんもどき みそ | 昆布     | にんじん           | だいこん                              | たんぱく質 28.6 g   |
|                | きりざい                     |                    |              | 納豆                  |        | こまつな にんじん      | たくあん                              | 脂質 20.3 g      |
|                | みかん                      |                    |              |                     |        |                | みかん                               | 食塩相当量 2.8 g    |
|                | 牛乳                       |                    |              |                     | 牛乳     |                |                                   |                |
| 4<br>日<br>(木)  | ごはん                      | 米                  |              |                     |        |                |                                   | エネルギー 873 kcal |
|                | 十三汁                      | さといも こんにゃく<br>くるま茎 |              | 豚肉 油揚げ              |        | こまつな にんじん      | えのきだけ まいたけ<br>しいたけ ねぎ<br>ごぼう ぜんまい | たんぱく質 33.8 g   |
|                | ししゃもフライ                  | パン粉 小麦粉<br>コーンスターチ | 油            |                     | ししゃも   |                |                                   | 脂質 33.7 g      |
|                | アーモンドあえ                  | 砂糖                 | アーモンド        |                     |        | ほうれんそう<br>にんじん | 切干しだいこん<br>もやし                    | 食塩相当量 2.5 g    |
|                | 牛乳                       |                    |              |                     | 牛乳     |                |                                   |                |
| 5<br>日<br>(金)  | ココア揚げパン                  | 小麦粉 砂糖             | ショートニング<br>油 |                     | 脱脂粉乳   |                |                                   | エネルギー 838 kcal |
|                | 米粉と豆乳のかぼちゃスープ            | じゃがいも 米粉           | 油            | ベーコン 豆乳             |        | かぼちゃ           | たまねぎ                              | たんぱく質 29 g     |
|                | アーモンド入り<br>ツナとブロッコリーのサラダ |                    | アーモンド 油      | ツナ                  |        | ブロッコリー         | キャベツ<br>とうもろこし                    | 脂質 35.8 g      |
|                | チーズ                      |                    |              |                     | チーズ    |                |                                   | 食塩相当量 3.2 g    |
|                | 牛乳                       |                    |              |                     | 牛乳     |                |                                   |                |
| 8<br>日<br>(月)  | ごはん                      | 米                  |              |                     |        |                |                                   | エネルギー 782 kcal |
|                | じゃがいものオイスターソース煮          | じゃがいも 砂糖<br>でん粉    | 油            | 生揚げ 豚肉              |        | にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ たけのこ<br>にんにく しょうが            | たんぱく質 27.4 g   |
|                | 春巻                       | でん粉 砂糖 小麦粉<br>米粉   | 油 ごま油        | 豚肉                  |        | にんじん           | キャベツ たまねぎ<br>しいたけ しょうが            | 脂質 21.4 g      |
|                | ごま中華サラダ                  | 砂糖                 | ごま ごま油       |                     | 牛乳     | にんじん           | もやし きゅうり<br>とうもろこし                | 食塩相当量 2.4 g    |
|                | 牛乳                       |                    |              |                     | 牛乳     |                |                                   |                |
| 9<br>日<br>(火)  | ごはん                      | 米                  |              |                     |        |                |                                   | エネルギー 804 kcal |
|                | 味噌汁                      | 砂糖 水あめ             |              |                     | のり     |                |                                   | たんぱく質 28.3 g   |
|                | 肉団子と白菜のスープ               | でん粉                |              | 豚肉                  |        | にんじん こまつな      | たまねぎ しょうが<br>しいたけ はくさい            | 脂質 23.7 g      |
|                | 大豆とさつまいもの<br>アーモンドがらめ    | でん粉 さつまいも<br>砂糖    | 油 アーモンド      | だいず                 |        |                |                                   | 食塩相当量 1.9 g    |
|                | みかん                      |                    |              |                     |        |                | みかん                               |                |
| 10<br>日<br>(水) | 牛乳                       |                    |              |                     | 牛乳     |                |                                   |                |
|                | ごはん                      | 米                  |              |                     |        |                |                                   | エネルギー 766 kcal |
|                | ひじきのしそ佃煮                 | 砂糖 キヌア 水あめ         | 油            |                     | ひじき 寒天 |                | しその実                              | たんぱく質 28.5 g   |
|                | 肉じゃが                     | じゃがいも しらたき<br>砂糖   | 油            | 豚肉                  |        | にんじん<br>さやいんげん | たまねぎ                              | 脂質 19.9 g      |
|                | 厚焼き卵                     | 砂糖 タピオカでん粉         | 油            | 卵                   |        |                |                                   | 食塩相当量 3.5 g    |
| 11<br>日<br>(木) | 五色漬                      |                    |              |                     | 昆布     | こまつな にんじん      | だいこん たくあん                         |                |
|                | 牛乳                       |                    |              |                     | 牛乳     |                |                                   |                |
|                | ごはん                      | 米                  |              |                     |        |                |                                   | エネルギー 762 kcal |
|                | 白菜のみそ汁                   | さといも               |              | 打ち豆 みそ              |        | こまつな           | はくさい                              | たんぱく質 33.6 g   |
|                | いかのカレー揚げ                 | でん粉                | 油            | いか                  |        |                |                                   | 脂質 22.8 g      |
| 12<br>日<br>(金) | 卵入りいりどうふ                 | しらたき 砂糖            | 油            | とうふ 卵 豚肉            | ひじき    | にんじん<br>さやいんげん | ねぎ ししいたけ                          | 食塩相当量 2.6 g    |
|                | ミルクメーカー                  | 砂糖                 |              |                     |        |                |                                   |                |
|                | 牛乳                       |                    |              |                     | 牛乳     |                |                                   |                |

| 日<br>(曜)       | 予 定 献 立           |                                                     | 黄色のなかま                                                |                      | 赤のなかま              |                   | 緑のなかま                               |                               | 栄養価                                                                                   |
|----------------|-------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                   |                                                     | おもにエネルギーのもとになる                                        |                      | おもに体をつくる           |                   | おもに体の調子をととのえる                       |                               |                                                                                       |
|                |                   |                                                     | 炭水化物                                                  | 脂質                   | たんぱく質              | 無機質               | カロテン                                | ビタミンC                         |                                                                                       |
| 12<br>日<br>(金) | キーマカレー            | (ごはん)                                               | 米                                                     |                      |                    |                   |                                     |                               | エネルギー 784 kcal                                                                        |
|                |                   | (カレー)                                               | じゃがいも  でん粉<br>砂糖  さつまいも<br>米粉                         | 油  豚脂                | 豚肉  大豆ミート          |                   | にんじん  トマト                           | たまねぎ  にんにく<br>グリーンピース<br>しょうが | たんぱく質 24.2 g                                                                          |
|                | ひじきサラダ            | 砂糖                                                  | 油                                                     |                      | ひじき                |                   | キャベツ  きゅうり<br>とうもろこし                | 脂質 21.7 g                     |                                                                                       |
|                | りんご               |                                                     |                                                       |                      |                    |                   | りんご                                 | 食塩相当量 2.7 g                   |                                                                                       |
|                | 牛乳                |                                                     |                                                       |                      | 牛乳                 |                   |                                     |                               |                                                                                       |
| 15<br>日<br>(月) | 大麦めん              |                                                     | 小麦粉  大麦粉                                              |                      |                    |                   |                                     |                               | エネルギー 894 kcal                                                                        |
|                | 和風汁               |                                                     |                                                       |                      | 豚肉  油揚げ            |                   | にんじん                                | ねぎ  はくさい<br>なめこ  えのきだけ        | たんぱく質 32.3 g                                                                          |
|                | 野菜かき揚げ            | 小麦粉                                                 | 油                                                     |                      |                    |                   | にんじん<br>しゅんぎく                       | たまねぎ  ごぼう                     | 脂質 28.9 g                                                                             |
|                | ツナ入りごま酢あえ         | 砂糖                                                  | ごま                                                    | ツナ                   |                    |                   | こまつな  にんじん                          | もやし                           | 食塩相当量 2.4 g                                                                           |
|                | 飲むヨーグルト           | 砂糖                                                  |                                                       |                      |                    | 牛乳  脱脂粉乳<br>生クリーム |                                     |                               |                                                                                       |
| 16<br>日<br>(火) | ごはん               | 米                                                   |                                                       |                      |                    |                   |                                     |                               | エネルギー 762 kcal                                                                        |
|                | うずら卵入り豆腐の中華煮      | 砂糖  でん粉                                             | 油  ごま油                                                | うずら卵  あさり<br>とうふ  豚肉 |                    | にんじん<br>チンゲンサイ    | ねぎ  はくさい<br>しいたけ  メンマ<br>しょうが  にんにく | たんぱく質 32.3 g                  |                                                                                       |
|                | 切り干し大根のナムル        | 砂糖                                                  | ごま油                                                   |                      |                    | にんじん              | 切干しだいこん<br>きゅうり  もやし                | 脂質 24.5 g                     |                                                                                       |
|                | りんご               |                                                     |                                                       |                      |                    |                   | りんご                                 | 食塩相当量 2.3 g                   |                                                                                       |
|                | 牛乳                |                                                     |                                                       |                      | 牛乳                 |                   |                                     |                               |                                                                                       |
| 17<br>日<br>(水) | ゆかりごはん            | 米                                                   |                                                       |                      |                    | しそ                |                                     |                               | エネルギー 796 kcal                                                                        |
|                | ほたてとチンゲンサイのスープ    |                                                     |                                                       |                      | ほたて  ベーコン<br>とうふ   | にんじん<br>チンゲンサイ    | もやし                                 |                               | たんぱく質 31.9 g                                                                          |
|                | とり肉とさつまいもの揚げ煮     | でん粉  さつまいも<br>砂糖                                    | 油                                                     | とり肉  だいず             |                    | さやいんげん            | しょうが  たまねぎ<br>だけのこ                  | 脂質 21.9 g                     |                                                                                       |
|                | ヨーグルト             | 砂糖                                                  |                                                       |                      |                    | 乳製品  寒天           |                                     |                               | 食塩相当量 2.8 g                                                                           |
|                | 牛乳                |                                                     |                                                       |                      |                    | 牛乳                |                                     |                               |                                                                                       |
| 18<br>日<br>(木) | ごはん               | 米                                                   |                                                       |                      |                    |                   |                                     |                               | エネルギー 760 kcal                                                                        |
|                | すきやき              | しらたき  砂糖                                            | 油                                                     | 牛肉  豚肉<br>焼き豆腐       |                    | にんじん<br>しゅんぎく     | えのきだけ  はくさい<br>ねぎ                   | たんぱく質 36 g                    |                                                                                       |
|                | アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮 | 砂糖                                                  | アーモンド                                                 |                      |                    | ちりめんじゃこ           |                                     |                               | 脂質 23.1 g                                                                             |
|                | かぶ漬け              |                                                     |                                                       |                      |                    |                   | こまつな                                | かぶ                            | 食塩相当量 2.8 g                                                                           |
|                | 牛乳                |                                                     |                                                       |                      |                    | 牛乳                |                                     |                               |                                                                                       |
| 19<br>日<br>(金) | ごはん               | 米                                                   |                                                       |                      |                    |                   |                                     |                               | エネルギー 794 kcal                                                                        |
|                | のっぺい汁             | こんにゃく<br>さといも                                       |                                                       |                      | とり肉  かまぼこ<br>ほたて   | にんじん              | れんこん  たけのこ<br>しいたけ                  | たんぱく質 28.1 g                  |                                                                                       |
|                | ぶりたれかつ            | パン粉(米粉)  砂糖<br>でん粉                                  | 油                                                     | ぶり                   |                    |                   |                                     |                               | 脂質 26.1 g                                                                             |
|                | ごま入り大根漬け          |                                                     | ごま                                                    |                      |                    | 昆布                | こまつな  だいこん                          | 食塩相当量 2.9 g                   |                                                                                       |
|                | 牛乳                |                                                     |                                                       |                      |                    | 牛乳                |                                     |                               |                                                                                       |
| 22<br>日<br>(月) | ごはん               | 米                                                   |                                                       |                      |                    |                   |                                     |                               | エネルギー 774 kcal                                                                        |
|                | うどん汁              | うどん                                                 |                                                       |                      | 豚肉  油揚げ<br>かまぼこ    | にんじん  こまつな        | ぶなしめじ  ねぎ                           | たんぱく質 23.2 g                  |                                                                                       |
|                | かぼちゃコロッケ          | パン粉  小麦粉  砂糖<br>じゃがいも  でん粉                          | 油                                                     |                      |                    | かぼちゃ              | たまねぎ                                | 脂質 25.4 g                     |                                                                                       |
|                | ごま入りゆずドレッシングサラダ   | 砂糖  こんにゃく粉                                          | 油  ごま                                                 | ツナ                   | 寒天                 |                   | はくさい  きゅうり<br>ゆず                    | 食塩相当量 2.7 g                   |                                                                                       |
|                | 牛乳                |                                                     |                                                       |                      |                    | 牛乳                |                                     |                               |                                                                                       |
| 23<br>日<br>(火) | カレー味ごはん           | 米                                                   | 油                                                     |                      |                    |                   |                                     |                               | エネルギー 796 kcal                                                                        |
|                | とり肉とあさりのクリームソース   | 小麦粉                                                 | 油  バター                                                | とり肉  あさり<br>白いんげんまめ  | 粉チーズ  牛乳           | にんじん              | たまねぎ  ぶなしめじ                         | たんぱく質 32.8 g                  |                                                                                       |
|                | ツナサラダ             |                                                     | 油                                                     | ツナ                   |                    |                   | とうもろこし<br>キャベツ  きゅうり<br>たまねぎ        | 脂質 25.3 g                     |                                                                                       |
|                | 乾燥小魚              | 砂糖  水あめ                                             |                                                       |                      |                    | かたくちいわし           |                                     |                               | 食塩相当量 2.6 g                                                                           |
|                | 牛乳                |                                                     |                                                       |                      |                    | 牛乳                |                                     |                               |                                                                                       |
| 24<br>日<br>(水) | ごはん               | 米                                                   |                                                       |                      |                    |                   |                                     |                               | エネルギー 809 kcal                                                                        |
|                | 根菜汁               | じゃがいも<br>こんにゃく                                      |                                                       |                      | 生揚げ  みそ            | にんじん              | だいこん  ごぼう<br>ねぎ                     | たんぱく質 33.3 g                  |                                                                                       |
|                | 鮭チーズフライ           | パン粉  小麦粉<br>でん粉                                     | 油                                                     | さけ                   | チーズ                |                   |                                     | 脂質 32 g                       |                                                                                       |
|                | 昆布豆               | 砂糖                                                  |                                                       |                      | だいず                | 昆布                |                                     |                               | 食塩相当量 2.2 g                                                                           |
|                | セレクトデザート          | サンタさんのいちごケーキ<br>クリスマスカップデザート<br>お米deクリスマスチョコケー<br>キ | 砂糖  小麦粉  水あめ<br>砂糖  水あめ<br>砂糖  水あめ  米粉<br>こんにゃく粉  でん粉 | 油                    | 卵<br>豆乳<br>豆乳  大豆粉 |                   | いちご<br>いちご                          |                               |                                                                                       |
|                | 牛乳                |                                                     |                                                       |                      |                    | 牛乳                |                                     |                               |                                                                                       |
| 一日あたりの平均       |                   |                                                     | エネルギー<br>たんぱく質                                        | 806 kcal<br>30.5 g   | 脂質<br>食塩相当量        | 26.2 g<br>2.7 g   | カルシウム<br>鉄                          | 426 mg<br>4.0 mg              |  |