

12月給食献立予定表 献立のねらい 体を温め冬の寒さに負けない食事		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。 原材料の一部に含まれるアレルギー物質(コンタミは含まず)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の働きを助ける食品群		主にエネルギーとなる食品群					
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海草等	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂				
日曜	献立	五大栄養素						たんぱく質		脂質	
		たんぱく質	無糖質 (カルシウム)	ビタミン	無糖質	炭水化物	糖質				
 読書週間(11月28日~12月2日) 図書コラボ給食  5日間、本に出てくる料理が給食に登場します!!											
★4日目 「何者」 朝井リョウ											
1(木)	主食	ナン						小麦粉		小麦	779
	主菜	□ キーマカレー	豚肉 レンズ豆		トマト	なす 玉ねぎ しょうが にんにく		小麦粉	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 牛肉 トマト	33.3
	副菜	パリパリポテトサラダ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		ドレッシング サラダ油	大豆 豚肉	31.9
	その他	牛乳		牛乳						乳	1.9
★5日目 「サザエさん」 長谷川町子											
2(金)	主食	わかめご飯		わかめ				米			762
	主菜	たらの味噌焼き	たら 味噌			しょうが				小麦 大豆	35.9
	副菜	白菜のおひたし かつお節のせ	かつお節		小松菜	白菜 もやし				小麦 大豆 かつお	14.7
	汁物	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節		にんじん	大根 ねぎ	ごぼう	里芋		小麦 大豆 鶏肉 かつお 里芋	3
	その他	みかん				みかん				みかん	
5(月)	主菜	みそラーメン	豚肉 味噌		にら にんじん	ちやし とうもろこし しいたけ キャベツ	中華麺	サラダ油	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 ごま ゼラチン ほたて	760	
主菜	肉だんご(2個)	鶏肉 豚肉				玉ねぎ にんにく			大豆 鶏肉 豚肉	36.9	
副菜	鶏肉と大根のオイスター炒め	鶏肉		さやえんどう にんじん	大根 ねぎ しょうが			サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン かき ほたて	26.3	
その他	牛乳		牛乳						乳	3.5	
6(火)	主食	ご飯						米			844
	主菜	アジフライ ソース	あじ					小麦粉 パン粉	サラダ油	小麦 大豆 りんご トマト	33
	副菜	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		サラダ油	小麦 大豆 鶏肉	20.1
	汁物	具だくさん味噌汁	豆腐 味噌	煮干	小松菜 にんじん	大根 ねぎ				大豆	2.2
	その他	牛乳		牛乳						乳	
7(水)	主食	ご飯						米			823
	主菜	ホイコーロー	豚肉 味噌 生揚げ		ピーマン にんじん	キャベツ ねぎ にんにく しょうが		砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 かき ほたて	31.8
	副菜	しゅうまい(2個)	豚肉			玉ねぎ		小麦粉		小麦 豚肉	24
	汁物	わかめと豆腐のスープ		わかめ	にんじん	ねぎ	春雨	ごま ごま油		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	2.6
	その他	牛乳		牛乳						乳	
8(木)	主食	トースト ●2年4組 家庭科作成献立●						パン	マーガリン	小麦 乳 大豆	888
	主菜	ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	サラダ油 生クリーム	小麦 乳 大豆 豚肉 ゼラチン トマト ほたて かつお	29.2	
	副菜	フレンチサラダ				キャベツ とうもろこし きゅうり		砂糖	サラダ油	小麦 大豆 きゅうり	37.7
	その他	プリン	豆乳					砂糖		大豆	2.8
	その他	牛乳		牛乳						乳	
9(金)	主食	ご飯						米			889
	主菜	豚肉のすき焼き風	豚肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ ねぎ 白菜 しいたけ		砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	32.3
	副菜	キャベツのからし和え			小松菜 にんじん	キャベツ				小麦 大豆	32.1
	副菜	ひじきの厚焼玉子	卵	ひじき	にんじん			砂糖		小麦 卵 大豆 ゼラチン かつお	2
	その他	牛乳		牛乳						乳	
12(月)	主食	ツナトースト ●ふくペランチ●	ツナ		パセリ	玉ねぎ		パン	ドレッシング	小麦 乳 大豆 まぐろ	872
	副菜	かんぴょうフライサラダ			にんじん	キャベツ かんぴょう きゅうり とうもろこし		砂糖 でん粉	サラダ油	小麦 大豆 きゅうり	33.3
	主菜	インド煮	大豆 豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油		小麦 大豆 豚肉 トマト みかん	34.7
	その他	牛乳		牛乳						乳	3.4
13(火)	主食	ご飯						米			760
	主菜	モロの油淋鶏風	モロ			ねぎ しょうが にんにく		小麦粉 でん粉	ごま油 サラダ油	小麦 大豆 ごま	30.4
	副菜	春雨サラダ			にんじん	もやし	春雨 砂糖	ごま油		小麦 大豆 ごま	18
	汁物	味噌チゲスープ	豆腐 味噌 豚肉		にら にんじん	大根 ねぎ 白菜				小麦 大豆 鶏肉 豚肉 さば りんご ゼラチン かつお	2.8
	その他	牛乳		牛乳						乳	

献立のねらい 12月給食献立予定表 体を温め冬の寒さに負けない食事		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。	
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の働きを助ける食品群		主にエネルギーとなる食品群			
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 野菜等	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂		
14(水)	主食	ご飯					米		811
	主菜	れんこんソースハンバーグ	鶏肉 豚肉		れんこん 玉ねぎ		砂糖		29.5
	副菜	ほうれん草とごぼうのごま和え		ほうれん草	ごぼう キャベツ		砂糖	ごま	21.8
	汁物	野菜たっぷり味噌汁	味噌	煮干	にんじん	白菜 ねぎ 大根 かんぴょう			2.7
	その他	牛乳		牛乳					乳
15(木)	主食	セルフ焼きそばパン	豚肉		にんじん	キャベツ	パン 焼きそば 麺	サラダ油	805
	主菜	揚げぎょうざ(2個)	豚肉		にら	キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉	サラダ油	30.6
	汁物	豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐		チンゲン菜 にんじん	もやし			30.9
	その他	牛乳		牛乳					3.8
16(金)	主食	ご飯					米		911
	主菜	ポークカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油	26.6
	副菜	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	25.3
	その他	みかんジュレ				みかん	砂糖		2.6
	その他	牛乳		牛乳					乳
19(月)	主食	セルフコロックパン (パン)					パン		868
	主菜	(パン・コロック・キャベツソース) (具)	豚肉			玉ねぎ キャベツ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	サラダ油	34.2
	汁物	ポトフ	鶏肉 ウインナー		ブロッコリー にんじん	大根 玉ねぎ			33.3
	その他	型抜きいちごチーズ		チーズ		いちご	砂糖		3.6
	その他	牛乳		牛乳					乳
20(火)	主食	ご飯					米		757
	主菜	たらのホイル焼き	たら		にんじん	ふなしめじ えのきたけ		マーガリン	35.1
	副菜	大根と白菜の浅漬け				大根 きゅうり 白菜			17.5
	汁物	どさんこ汁	豚肉 豆腐 味噌	煮干	にんじん	もやし とうもろこし	じゃがいも	サラダ油	2.4
	その他	牛乳		牛乳					乳
21(水)	主食	和風ビビンバ丼					米		802
	主菜		豚肉 油揚げ			ごぼう しいたけ にんにく しょうが	砂糖	サラダ油	29.8
	副菜	もやしのナムル			にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	26
	汁物	白菜スープ	鶏肉		チンゲン菜 にんじん	たけのこ 白菜		サラダ油 ごま油	1.9
	その他	牛乳		牛乳					乳
22(木)	主食	食パン メープルジャム					パン メープル		775
	主菜	かぼちゃ入りスペイン風オムレツ	卵 鶏肉		かぼちゃ		砂糖	サラダ油	25.9
	副菜	彩りサラダ			赤ハブリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	サラダ油	28.9
	汁物	かぼちゃのポターージュ		牛乳	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ		バター 生クリーム	2.8
	その他	牛乳		牛乳					乳
23(金)	主食	カレーピラフ			にんじん 赤ハブリカ グリンピース	玉ねぎ	米 じゃがいも		889
	主菜	ローストチキン	鶏肉				砂糖		30.2
	副菜	ブロッコリーとにんじんのサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング	26
	汁物	ミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん	セロリ 玉ねぎ にんにく	いんげん豆 じゃがいも	サラダ油	3.9
	その他	チョコケーキ	豆乳				米粉 砂糖	カカオ	2.3
	その他	牛乳		牛乳					乳

学校給食摂取基準 \* エネルギー830cal・タンパク質34.2g・脂質23.1g・塩分2.5g