



12月分献立

令和元年

中学校

松伏町学校給食センター

日にち	曜日	スプーン	牛乳	献立		赤	黄	緑	栄養価	
				主食	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	○		ご飯	みそけんちん汁 ししゃもの南蛮漬け 2本 千草炒め	豚肉 いりたまご かまぼこ 牛乳 とうふ ししゃも 穀粉付き	米 米油 さとう ごま油 ごま さといも	にんにく しょうが ほうれんそう もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	818	28.1
3	火	○		揚げパン (砂糖)	田舎風スープ 焼きフランク (小バット) みかん	牛乳 鶏肉 フランクフルト	パン 米油 さとう バター	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ マッシュルーム 小松菜 みかん	794	30.5
4	水	○		酢飯	のっぺい汁 手巻き寿司 玉子スティック2本 ツナマヨ いかスティック2本 のり 蓮根の金平	とうふ 油揚げ いかスティック ツナマヨ 玉子スティック のり 豚肉 牛乳	米 じゃがいも でん粉 米油 ごま さとう	だいこん こまつな しいたけ えのきたけ れんこん にんじん こんにゃく	836	34.4
5	木	○		ご飯	春雨スープ 餃子 3個 野菜炒め	牛乳 豚肉	米 ごま油 米油 はるさめ でん粉	餃子 キャベツ にんじん ピーマン もやし こまつな しいたけ	811	34.0
6	金	○		茶飯	おでん 鶏肉の照焼き 和風和え	揚げボール こんぶ がんとどき ちくわ さつまあげ つみれ 鶏肉の照焼き 牛乳	米 米油 じゃがいも さとう	だいこん こんにゃく こまつな キャベツ きゅうり えのきたけ	839	30.2
9	月	○		コッパン スライス	アルファベットスープ パンフキングラタン 豆腐のドライカレー	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	パン マカロニ パンフキングラタン バター カレールウ でん粉	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しょうが にんにく なす	796	31.3
10	火	○		ご飯	すき焼き風煮 磯香たまご焼き 切干大根の和え物	豚肉 豆腐 たまご焼き 牛乳	米 さとう ごま	ねぎ はくさい こんにゃく しいたけ 切干だいこん にんじん きゅうり	776	30.0
11	★	○		麦ご飯 (皿)	冬野菜カレー 豆腐ナゲット 2個 花野菜のサラダ 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 豆腐ナゲット チーズ	米 麦 さといも カレールウ 米油	たまねぎ だいこん ほうれんそう はくさい にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし	839	33.9
12	木	○		地粉うどん	きつねうどん たこ焼き 3個 豚肉ともやしの炒め物	あぶらあげ 鶏肉 かまぼこ 豚肉 かつお節 牛乳	麺 さとう たこ焼き 米油	ねぎ こまつな えのきたけ もやし にんじん	789	37.3
13	金	○		ご飯	中華風わかめスープ 白身魚のチリソースがけ チンジャオロースー	わかめ なたと 白身魚フリッター 豚肉 牛乳	米 ごま ごま油 米油 さとう でん粉	ねぎ 大豆もやし にんにく しょうが ピーマン 赤ピーマン たけのこ しいたけ	900	28.7
16	月	○		揚げ麺 (皿)	長崎チャーメン 焼売 3個 もやしのサラダ	しゅうまい 牛乳 豚肉 えび いか なたと うずら卵	揚げ麺 米油 さとう ごま油 でん粉	もやし 大豆もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	798	29.1
17	火	○		ご飯	玄米団子汁 鯖の味噌煮 海藻サラダ	鶏肉 かまぼこ さばのみそ煮 海藻 牛乳	米 玄米団子	にんじん ねぎ だいこん しめじ こまつな こねぎ キャベツ きゅうり	794	37.6
18	水	○		ハムピラフ	白菜のスープ コーンフライ ほうれん草のソテー	ベーコン 牛乳 ハム 鶏肉	米 米油 バター コーンフライ	とうもろこし グリンピース たまねぎ キャベツ しめじ マッシュルーム はくさい ねぎ にんじん パセリ ほうれんそう	772	32.8

19日は食育の日

19	木	○		ご飯	根菜の味噌汁 もみの木型ハンバーグ おかか和え	鶏肉 ハンバーグ かつおぶし 牛乳	米 じゃがいも 米油	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな もやし はくさい きゅうり	740	36.9
20	★	○		食パン	ブロッコリーのシチュー 鶏のから揚げ 3個 ココロサラダ ケーキセレクト (ホワイト・チーズ・チョコ)	牛乳 生クリーム チーズ 鶏肉	パン じゃがいも 米油 ホワイトルウ 小麦粉 でん粉 ケーキ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー だいこん きゅうり	896	31.0

平均


813

32.4

※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※ (★)印の日に、放送用資料があります。

※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※ 「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。

◎5日(水)：手巻き寿司の食べ方◎

- (1) のりに ご飯を のせる。
- (2) 好きな具を のせて 巻く。



◎20日(金)：ケーキセレクトについて◎

ケーキは3種類です。

- ホワイトケーキ
- チーズケーキ
- チョコケーキ

事前に自分で選んだケーキを食べます。

