



令和2年度

12月の献立表

柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1火	○	麦ご飯		米,麦		848kcal 36.4g
		鯖の文化干しブロックリー添え	さば	白ごま,黒ごま	ブロッコリー	
		肉じゃが(ちくわぶ入り)	豚肉	じゃがいも,しらたき,竹輪,油,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん,干し椎茸	
2水	○	麦ご飯		米,麦		781kcal 34.2g
		生揚げの旨煮	生揚げ,豚肉	油,三温糖,でんぷん,ごま油	玉葱,たけのこ,にんじん,青梗菜 干し椎茸,しょうが,にんにく	
		こんにゃくスープ	豚肉	油,しらたき	しょうが,はくさい,キムチ,にんじん 青梗菜,ねぎ	
3木	○	大豆入りそばご飯	豚肉,大豆	米,油,三温糖	干し椎茸,ねぎ	808kcal 30.8g
		手作りさつまあげ	たら,まいわし,たまご	米粉,でんぷん,黒ごま,油	玉葱,にんじん,ごぼう	
		白菜・茎ワカメのみそ汁	くきわかめ,味噌	じゃがいも	はくさい,にんじん,しめじ,ねぎ	
		みかん			みかん	
4金	ジョア	ケチャップライス	ベーコン	米,バター,マーガリン,三温糖	マッシュルーム,玉葱,にんじん セロリ,ピーマン	849kcal 31.0g
		ペッパーチキン	鶏	オリーブ油	にんにく	
		コーンチャウダー	豚肉,牛乳,生クリーム	バター,じゃがいも,油,小麦粉	玉葱,にんじん,クリームコーン缶 ホールコーン,パセリ	
		ジョア(マスカット)	ジョア(マスカット)			
7月	○	ご飯		米		851kcal 33.0g
		豚肉と野菜の炒め煮	豚肉,かまぼこ	油,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,もやし 干し椎茸,たけのこ,きくらげ,はくさい ねぎ,こまつな	
		ちかのかわりづけ	ちか(小魚)	上新粉,米粉,油,三温糖,ごま油	玉葱	
		みかん			みかん	
8火	○	さつまいもごはん		米,さつまいも		795kcal 30.0g
		豆じゃこ	大豆,煮干	でんぷん,油,三温糖,白ごま		
		すいとん	豚肉,豆腐	小麦粉,白玉粉	干し椎茸,しょうが,にんじん,だいこん はくさい,ねぎ,だいこん葉	
9水	○	麦ご飯		米,麦		770kcal 32.9g
		鮭のゆずみそ焼き ポテト添え	鮭,西京味噌,あおのり粉	じゃがいも,油	ゆず	
		かぶと豚肉の汁物	豚肉	油	かぶ,こまつな,玉葱,にんじん	
10木	○	カレーつけめん	豚肉	うどん,油,でんぷん	玉葱,にんじん,ねぎ	822kcal 29.2g
		大学芋		さつまいも,油,三温糖,水あめ 黒ごま		
		みかん			みかん	
11金	○	ピザトースト	ベーコン,チーズ	無塩パン,マーガリン	玉葱,ピーマン,トマトピューレ	811kcal 31.5g
		パリパリサラダ	ちりめんじゃこ	油,三温糖,しゅうまいの皮,油	キャベツ,にんじん,きゅうり	
		はくさいとマカロニのスープ	豚肉	じゃがいも,マカロニ,油	はくさい,にんじん,ほうれんそう	
14月	○	切り干し大根ごはん	油揚げ	米,麦,油,三温糖,白ごま	にんじん,切干だいこん	765kcal 32.2g
		魚の磯辺揚げ	メルルーサ,あおのり粉,たまご	油		
		さつま汁	鶏肉,味噌	さつまいも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	
15火	○	シナモンアップルトースト		食パン,上白糖,マーガリン	りんご,レモン	770kcal 32.0g
		チリコンカン	大豆,豚肉,ベーコン	オリーブ油,米粉,三温糖	にんにく,にんじん,玉葱,トマト缶 マッシュルーム	
		大根サラダ	かまぼこ	ごま油,三温糖,白ごま	だいこん,きゅうり,にんじん ホールコーン,キャベツ	
16水	○	麦ご飯		米,麦		790kcal 32.1g
		すきやき風煮物	豚肉,焼き豆腐	油,しらたき,三温糖	干し椎茸,にんじん,はくさい,ねぎ しゅんぎく	
		ポテトのチーズ焼き	ポークハム,牛乳,チーズ	じゃがいも,バター	玉葱,とうもろこし,ブロッコリー	
17木	○	昆布ご飯	糸昆布	米,麦,油	にんじん,たけのこ	768kcal 31.9g
		松風焼き	鶏肉,豚肉,豆腐,味噌	パン粉,三温糖,白ごま,油	ねぎ,しょうが	
		具だくさん汁	油揚げ	さといも,こんにゃく,油	だいこん,かぶ,にんじん,ごぼう,ねぎ はくさい,だいこん葉	
18金	○	キムチつけめん	豚肉	中華めん,ごま油,油,ラード	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん 白菜漬キムチ,きくらげ,もやし,こまつな	749kcal 36.4g
		ヘルシーしゅうまい	豚肉,おから	ごま油,でんぷん,しゅうまいの皮	干し椎茸,にんじん,玉葱,しょうが グリーンピース	
		みかん入り牛乳寒	粉寒天,牛乳	上白糖	みかん缶	
21月	○	ガーリックトースト		食パン,マーガリン	にんにく,パセリ	775kcal 29.9g
		ポトフ	豚肉,ベーコン ウィンナーソーセージ	じゃがいも	セロリ,玉葱,にんじん,キャベツ,かぶ	
		パンプキンサラダ	ロースハム	三温糖,ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ,にんじん,きゅうり ホールコーン	
22火	○	冬野菜カレーライス	豚肉	米,麦,ラード,じゃがいも,小麦粉 油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん れんこん,ブロッコリー	851kcal 29.6g
		ヨーグルトポンチ	ヨーグルト		みかん缶,パイナップル缶,干しぶどう	
23水	○	スパゲティ・ナポリタン	ベーコン,豚肉,粉チーズ	スパゲティ,オリーブ油	玉葱,にんじん,マッシュルーム トマト缶,ピーマン	863kcal 33.4g
		鶏のスパイシー揚げ	鶏肉	でんぷん,上新粉,油	しょうが,にんにく	
		かぼちゃのケーキ	たまご,牛乳	バター,三温糖,小麦粉	かぼちゃ	
24木	○	チキンピラフ	鶏肉	米,麦,バター,油	しょうが,にんにく,にんじん, ホールコーン,玉葱,えだまめ	800kcal 30.1g
		鱈のハーブパン粉焼き	まいわし,粉チーズ,ベーコン	オリーブ油,パン粉	パセリ	
		ミネストローネ	ベーコン,豚肉	じゃがいも,三温糖,マカロニ	セロリ,にんじん,玉葱,かぶ,トマト缶	
		ココアゼリー	アガー,牛乳	三温糖,粉糖		

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。

裏面給食だよりもご覧ください。

