



令和3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水	○	大豆きな粉のビスキュイパン	たまご,きな粉(大豆),牛乳	ミルクパン,三温糖,小麦粉,バター		739kcal 29.5g
		ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	油	ほうれんそう,にんじん,ホールコーン(レトルト)	
		バイザンヌスープ	鶏肉	油	かぶ,玉葱,にんじん,キャベツ	
2木	○	キムチつけめん	豚肉	中華めん(卵無麺),ごま油,油,ラード	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん はくさいキムチ,きくらげ,もやし,こまつな	750kcal 33.2g
		おから入り ヘルシーしゅうまい	豚肉,おから(大豆)	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	
		牛乳寒(みかん)	粉寒天,牛乳	上白糖	みかん缶	
3金	○	大豆入りそばろご飯	豚肉,大豆	米,油,三温糖	干し椎茸,ねぎ	772kcal 31.1g
		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	
		みそ汁(白菜・茎わかめ)	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	
6月	○	セルフフィッシュバーガー	ホキ,たまご	ミルクパン,小麦粉,パン粉,油	マッシュルーム	783kcal 39.9g
		ピクルス		三温糖	だいこん,きゅうり	
		冬野菜のポトフ	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,はくさい,かぶ ブロッコリー,カリフラワー	
7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	815kcal 29.8g
		ヨーグルトポンチ (桃・パイ)	ヨーグルト		白桃缶,みかん缶,パイ缶,干しぶどう	
8水	○	さつまいもごはん		米,さつまいも		739kcal 29.3g
		豆じゃこ	大豆,煮干し	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	
9木		ケチャップライス	ベーコン	米,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	826kcal 28.3g
		ペッパーチキン	鶏肉	オリーブ油	にんにく	
		キャベツのチャウダー	ベーコン,牛乳,生クリーム	バター,じゃがいも,油,小麦粉,三温糖	玉葱,キャベツ,クリームコーン缶,パセリ	
		ジョア(マスカット)	ジョア(マスカット)			
10金	○	野菜たっぷりソース焼きそば	豚肉,あおのり粉	中華めん(卵無麺),油	しょうが,キャベツ,ほうれんそう,にんじん	743kcal 32.3g
		チンゲン菜としめじのスープ	鶏肉,豆腐	でんぷん,ごま油	にんじん,しめじ,チンゲン菜	
		りんご			りんご	
13月	○	ご飯		米		803kcal 33.9g
		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	
		小魚ちかのかわりづけ	ちか(魚卵注意)	上新粉,米粉,油,三温糖,ごま油	玉葱	
		みかん			みかん	
14火	○	麦ご飯		米,麦		811kcal 36.8g
		鯖の文化干し ブロッコリー添え	さば文化干し	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	
15水	○	カレーつけめん(うどん)	豚肉	うどん,油,でんぷん	玉葱,にんじん,チンゲン菜,ねぎ	804kcal 28.8g
		大学芋		さつまいも,油,三温糖,水あめ,黒ごま		
		みかん			みかん	
16木	○	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,切り干し大根	775kcal 33.6g
		魚の磯辺揚げ	メルーサ,あおのり粉 たまご	油		
		かぶの甘酢漬		三温糖	かぶ,レモン	
		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	
17金	○	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	737kcal 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(冷凍),キャベツ	
20月	○	麦ご飯		米,麦		765kcal 35.7g
		鮭のゆずみそ焼き ポテト添え	鮭,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	
21火	○	ピザトースト	ポークハム,チーズ	無塩パン,マーガリン	玉葱,ピーマン	767kcal 33.8g
		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,かぶ	
		白菜のミルクスープ	豚肉,牛乳	じゃがいも,油,でんぷん	はくさい,にんじん,セロリ	
		オレンジ			オレンジ	
22水	○	昆布ご飯	糸昆布	米,麦,油,白ごま	にんじん,たけのこ	756kcal 33.3g
		柚子香味焼き (和風ハンバーグ)	鶏肉,豚肉,豆腐,味噌	パン粉,三温糖,油	ねぎ,しょうが,ゆず	
		かぼちゃ汁	油揚げ	こんにゃく,油	だいこん,かぶ,にんじん,ごぼう,ねぎ,かぼちゃ	
23木		スパゲティ・ナポリタン	ベーコン,豚肉	スパゲティ,オリーブ油,三温糖	玉葱,にんじん,マッシュルーム,トマト缶,ピーマン	840kcal 34.8g
		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	
		豆乳コーンチャウダー	ベーコン,豆乳,牛乳	マーガリン,じゃがいも,米粉	玉葱,クリームコーン缶,ホールコーン(冷凍) パセリ	
		飲み物リザーブ	ジョア(プレーン)	←各自アンケートで選んだ飲み物→	オレンジジュース	

※食材調達の都合等により、献立が変わることがあります。