

# 12月 献立予定表

日 曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)	
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質		その他の材料(調味料など)
毎日	牛乳		牛乳						
2月	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの煮物 だまこ汁	★ほっけ一夜干し さつま揚げ 鶏肉 みそ		にんじん にんじん	枝豆 だいこん ごぼう ましたけ はくさい ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 削り節	755 2.7
3火	ソフト麺 カレー南蛮汁 大学芋 のり酢あえ	鶏肉 なると 油揚げ ツナ		にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ キャベツ	ソフトめん 砂糖 でんぷん さつまいも 砂糖 水あめ 砂糖	油	カレーパウダー カレー粉 しょうゆ みりん 削り節 しょうゆ 酢 しょうゆ 削り節	900 3.1
4水	ごはん 生揚げと肉だんごの中華煮 ピリ辛春雨スープ	鶏肉 生揚げ ベーコン みそ		にんじん にら	たまねぎ はくさい しいたけ えのきたけ ねぎ にんにく しょうが	ごはん でんぷん こんにゃく 春雨 砂糖	油	塩 こしょう オイスターソース しょうゆ 酒 みりん たらこスープ 豆板醤 しょうゆ 酒 たらこスープ	800 2.6
5木	ミルクパン ポークビーンズ グリーンサラダ(コーンクリーミードレッシング)	大豆 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり 枝豆	★ミルクパン じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ トマトピューレ ウスターソース ケチャップ たらこスープ ★コーンクリーミードレッシング	859 2.0
6金	麦ごはん ビビンバ(肉みそ) (ナムル) トック	豚肉 ★大豆ミート みそ ベーコン		こまつな にんじん にんじん チンゲンサイ	たけのこ しょうが にんにく もやし ねぎ しいたけ	ごはん 大麦 砂糖 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう たらこスープ	827 3.1
9月	ごはん あじフライ(ソース) 高野豆腐と野菜の含め煮 みそ汁	あじ 卵 高野豆腐 さつま揚げ 油揚げ みそ		にんじん こまつな	れんこん はくさい えのきたけ	ごはん 小麦粉 パン粉	油	中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酒 みりん 削り節	814 2.5
10火	麦ごはん タッカルビ キャベツとわかめのあえもの にらとベーコンのスープ	鶏肉 わかめ ベーコン		にんじん にんじん にら	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ にんにく たまねぎ	ごはん 大麦 砂糖	油 ごま油	酒 コチュジャン しょうゆ こしょう しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 酒 たらこスープ	833 2.7
【日本の食べ物の旅 青森県】									
11水	ごはん 鶏のりんごソースかけ ごぼうサラダ(ごまドレッシング) せんべい汁	鶏肉 生揚げ		にんじん にんじん 水菜	たまねぎ りんご にんにく しょうが ごぼう 枝豆 しいたけ ましたけ ねぎ	ごはん 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース 酒 みりん しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節	873 1.7
取手第一中リクエスト献立									
12木	ココア揚げパン クリームシチュー ブロッコリーのガーリックソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ しめじ はくさい にんにく	ココッパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター 油	ピュアココア ★ミルクココア こしょう 塩 たらこスープ ワイン しょうゆ	823 2.5
13金	ごはん 魯肉飯(ルーローハン) 豆苗ともやしのサラダ(中華ドレッシング) 豆乳ごまスープ	豚肉 鶏肉 豆乳 みそ		豆苗 にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ ★フライドオニオン にんにく しょうが もやし だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース ウーシャンフエン ★中華ドレッシング 豆板醤 しょうゆ たらこスープ	904 2.9
16月	わかめごはん 大根と豚肉の煮物 なめこと里芋のみそ汁	豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ		にんじん	だいこん しょうが なめこ ほうれんそう ねぎ	★わかめごはん こんにゃく 砂糖 でんぷん 里芋	油	酒 豆板醤 しょうゆ みりん 削り節	802 2.9
17火	キムチラーメン 春巻き キャベツときくらげのサラダ(パンパンジードレッシング) 蒸しパン	豚肉		にんじん にら	ねぎ 白菜キムチ	中華めん ★春巻き	油	塩 こしょう しょうゆ トウバンジャン 豚骨スープ たらこスープ ★パンパンジードレッシング	778 4.5
18水	麦ごはん ハンバーグきのこソース 粉ふきいも かき玉みそ汁	★ハンバーグ かまぼこ 卵 みそ	青のり	にんじん 水菜	たまねぎ	ごはん 大麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	しょうゆ 酒 塩 削り節	849 2.8
19木	ココッパン いちごジャム ポトフ 冬野菜とツナのマリネ	鶏肉 ウィナー ツナ		にんじん かぶの葉	たまねぎ はくさい セロリ カリフラワー かぶ レモン果汁	★ココッパン ★いちごジャム じゃがいも	油	塩 こしょう たらこスープ 酢 塩	763 3.3
冬 至 献 立									
20金	ごはん 鯖のゆずみそ煮 れんこんサラダ かぼちゃ入りけんちん汁	さば みそ ハム 生揚げ		にんじん にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが ねぎ ゆず れんこん 枝豆 だいこん しいたけ	ごはん 砂糖 マヨネーズ	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	861 2.7
23月	ごはん 鶏のから揚げ ごぼうの炒め煮 みそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	わかめ	にんじん	にんにく しょうが ごぼう エリンギ だいこん ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖	油	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節	809 2.6
24火	ごはん カレー チキンサラダ(香味たまねぎドレッシング) クリスマスデザート	豚肉 ささみ		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり スイートコーン	ごはん じゃがいも	油	カレーパウダー 中濃ソース ケチャップ チキン ★香味たまねぎドレッシング ★クリスマスデザート	939 1.9

\*天候等により、使用する食材が変更することがあります。  
 \*\*表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。  
 ◎不明な点は学校へお問い合わせください。

1月の給食は8日(水)から始まります。

栄 養 素	基 準 量	12月の平均
エネルギー(kcal)	830	834
食塩(g)	2.5	2.7