

12月 給食献立表

府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
1	木	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					魚の岩石揚げ	魚	ごま,てんぷら粉,油	
					菜漬けあえ			広島菜漬け,大根
					味噌汁	豆腐,油揚げ,味噌		玉ねぎ,にんじん,ねぎ
2	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					カレーピラフ	肉	米,油	玉ねぎ,にんじん,とうもろこし
					チキン南蛮	鶏肉	油,てんぷら粉,砂糖	玉ねぎ
					卵とトマトのスープ	卵,豆腐,肉	てんぷら粉,ごま油	トマト,玉ねぎ,干し椎茸
5	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ソフト麺ごま味噌あん	肉,味噌	ソフト麺,ごま	白菜,玉ねぎ,にんじん,もやし,干し椎茸
					コールスロー		マヨネーズ,油	キャベツ,にんじん
					プリン		プリン	
6	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					鶏肉の竜田揚げ	鶏肉	油,てんぷら粉,小麦粉,砂糖	
					レモン和え			レモン,白菜
					豚汁	豚肉,味噌	じゃが芋,こんにゃく	ごぼう,キャベツ,にんじん,ねぎ
7	水	○	○	○	牛乳	牛乳		
					パン, マーマレード		パン,マーマレード	
					魚のマヨネーズ焼き	魚,チーズ	マヨネーズ	
					わかめスープ	わかめ,豆腐,肉		白菜,にんじん,ねぎ
					果物			バナナ
8	木	○	○	×	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					高野豆腐の卵とじ	高野豆腐,卵,肉	砂糖	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,干し椎茸
					ほうれん草と春雨のサラダ	かに風味かまぼこ	春雨,ごま油,砂糖	とうもろこし,にんじん,ほうれん草
9	金	○	×	×	牛乳	牛乳		
					キムチご飯	肉	米,ごま油,ごま	キムチ,しょうが,にんじん
					お好みボール	豆腐,肉,卵,のり	てんぷら粉,油,てんぷら粉	玉ねぎ,にんじん
					味噌汁	味噌,わかめ	ふ,じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,ねぎ
12	月	○	×	○	牛乳	牛乳		
					味噌ラーメン	肉	中華麺,油	きくらげ,とうもろこし,にんじん,キャベツ,ねぎ
					あげ餃子	餃子	油	
					中華サラダ	竹輪	春雨,砂糖,油,ごま油	きゅうり,にんじん,キャベツ

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
13	火	○	×	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					広島チキチキレモン	鶏肉	油,砂糖,でんぷん,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸
					卵スープ	卵,豆腐,肉	でんぷん	キャベツ,にんじん,チンゲンサイ,キャベツ
14	水	○	×	○	牛乳	牛乳		
					パン		パン	
					魚のカレーフライ	魚,チーズ	パン粉,てんぷら粉,油	キャベツ
					カラフルポタージュ	牛乳	ポタージュベース	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,とうもろこし,かぼちゃ,さやいんげん
15	木	○	×	○	牛乳	牛乳		
					ご飯,大豆ふりかけ	大豆ふりかけ	米	
					厚揚げのオイスターソース煮	厚揚げ,肉	油,砂糖,ごま油,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,竹の子,ねぎ,干し椎茸
					ビーフンサラダ	炒り卵	ビーフン,油,砂糖,ごま油	もやし,キャベツ,にんじん,きゅうり
16	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					そばろご飯	炒り卵,肉	米,砂糖,油	にんじん,グリーンピース
					府中朝バックン汁	味噌,豆腐,油揚げ,しらす干し,わかめ		玉ねぎ,にんじん,ねぎ
					ヨーグルト	ヨーグルト		
19	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					とろとろかきたまうどん	卵,かまぼこ	うどん,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,しょうが
					バナナケーキ	卵	バター,ホットケーキミックス,砂糖	バナナ
					甘酢和え		砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん
20	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					あげだし豆腐おろしソース	豆腐	砂糖,でんぷん,油	大根,ねぎ,なめこ
					味噌汁	味噌,わかめ	じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,ねぎ
21	水	×	×	○	牛乳	牛乳		
					パン		パン	
					手作りチキンナゲット, 野菜のソテー	鶏肉,卵,豆腐,肉	でんぷん,油,パン粉	もやし,ピーマン,にんじん
					いろいろ野菜こくうまスープ	肉	じゃが芋,油	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ
22	木	×	×	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					厚揚げの味噌煮	厚揚げ,肉	油,砂糖,ごま油,でんぷん	干し椎茸,さやいんげん,にんじん
					ひじき胡麻ネーズ	ひじき,ツナ	砂糖,マヨネーズ	にんじん,キャベツ,とうもろこし
23	金	○	○	○	アシドミルク	アシドミルク		
					チキンライス	鶏肉	米	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース
					フライドチキン	鶏肉	油,でんぷん	
					コーンクリームスープ		じゃが芋,コーンクリームスープの素	にんじん,玉ねぎ,とうもろこし,さやいんげん
					デザート	デザート		

献立は物資などの都合で変わることがあります。

1食あたりの、平均栄養所要量 855kcal・平均たんぱく質 32g