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	赤（主に体の組織を作る食品）	黄（主にエネルギーになる食品）	緑（主に体の調子を整える食品）	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal） 塩分（g）
1	金	○	○	○	ご飯		米		790 2.3
					牛乳	牛乳			
					豆腐のカレー炒め	豆腐、鶏肉、卵	油、ごま油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、にら	
					春雨サラダ	ちくわ、しらす干し	春雨、白ごま、ごま油、砂糖	小松菜、にんじん、もやし	
4	月	○	○	○	タンタン麺　1食用中華麺	豚肉、赤みそ	中華めん、油、白ごま、練りごま、ごま油	にんにく、生姜、白ねぎ、玉ねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ	843 3.1
					牛乳	牛乳			
					大豆とさつま芋のかりんとう	大豆	さつまいも、でん粉、油、黒ごま、砂糖、水あめ		
					みかん			みかん	
5	火	○	○	○	コーンピラフ	鶏肉	米、オリーブ油、バター	コーン、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース	775 2.0
					牛乳	牛乳			
					豆腐のチキンナゲット　1食用ケチャップ	鶏肉、豆腐、卵	でん粉、パン粉、コーンフレーク		
					野菜スープ	ウインナー	じゃがいも、オリーブ油	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ	
6	水	○	○	○	リッチパン	（卵）	パン（マーガリン）		845 2.7
					牛乳	牛乳			
					白菜のクリームシチュー	ベーコン、白いんげん豆のペースト、牛乳、チーズ	マカロニ、油、米粉、バター	しめじ、玉ねぎ、にんじん、白菜	
					ひじきのマリネ	ひじき、ツナ	砂糖、油	にんじん、小松菜	
7	木	○	○	○	ご飯		米		770 2.0
					牛乳	牛乳			
					肉じゃが	牛肉	じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、さやいんげん	
					チンゲンサイとさつま揚げの和え物	さつま揚げ	砂糖	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	
					味付けのり	のり			
8	金	○	○	○	ご飯		米		912 2.7
					牛乳	牛乳			
					みそカツ	豚肉、赤みそ	天ぷら粉、パン粉、油、白ごま、砂糖		
					ゆでキャベツ			キャベツ	
					もずくのかき玉汁	卵、もずく	でん粉	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ	
11	月	○	×	×	カレーうどん　1食用うどん	鶏肉、油揚げ	うどん、でん粉	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ	838 3.8
					牛乳	牛乳			
					れんこんのシャキシャキサラダ	ツナ	オリーブ油、砂糖	れんこん、キャベツ、小松菜	
					バナナブレッド	卵、牛乳	小麦粉、砂糖、油、アーモンド	バナナ	
12	火	○	×	×	プルコギのっけご飯	牛肉、豚肉	米、砂糖、ごま油、白ごま	白ねぎ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、にら	791 1.9
					牛乳	牛乳			
					手作り春巻き	豚肉	春雨、油、砂糖、ごま油、でん粉、春巻きの皮	にんじん、キャベツ、たけのこ、干し椎茸	
					りんご			りんご	

13	水	○	×	○	セルフ照り焼きチキンバーガー	鶏肉、チーズ	パン、砂糖、でん粉	生姜、キャベツ	839 3.5
					（パン・照り焼きチキン・ゆでキャベツ・スライスチーズ）				
					牛乳	牛乳			
					ひよこ豆のスープ	ひよこ豆、ベーコン	じゃがいも、油	玉ねぎ、セロリ、しめじ、にんじん	
14	木	○	×	○	ご飯		米		747 2.8
					牛乳	牛乳			
					おでん風煮	牛肉、さつま揚げ、ちくわ、うずら卵	砂糖	こんにゃく、大根	
					小松菜のごま和え	しらす干し	白ごま、砂糖	小松菜、にんじん、キャベツ	
15	金	○	×	○	ご飯		米		872 2.9
					牛乳　郷土料理の日（東広島市）	牛乳			
					美酒鍋	豚肉、鶏肉、豆腐	油	糸こんにゃく、白菜、玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、しめじ、ねぎ	
					いかの甘唐揚げ	いか	でん粉、小麦粉、油、砂糖、白ごま		
18	月	○	○	○	クリームスパゲティ　1食用ソフト麺	ベーコン、牛乳	ソフト麺、オリーブ油、米粉、バター	玉ねぎ、セロリ、コーン、にんじん、マッシュルーム、パセリ	821 2.6
					牛乳	牛乳			
					イタリアンサラダ	ハム	オリーブ油、砂糖	きゅうり、キャベツ、赤・黄ピーマン、玉ねぎ	
					みかん			みかん	
19	火	○	○	○	ご飯　食育の日：和食の基本献立		米		720 2.9
					牛乳	牛乳			
					ほっけの塩焼き	ほっけ			
					水菜のおひたし	かつお節	砂糖	水菜、もやし	
					佐伯汁	鶏肉、豆腐	里芋、ごま油	にんじん、ごぼう、大根、春菊、ゆず	
20	水	×	×	○	黒糖パン		パン（黒砂糖）		881 2.4
					牛乳	牛乳			
					チリコンカン	豚肉、金時豆	油	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	
					いもいもサラダ　1食用マヨネーズ	ハム	さつまいも、じゃがいも、アーモンド、砂糖、マヨネーズ（卵なし）	きゅうり	
21	木	×	×	○	ご飯		米		888 3.4
					牛乳	牛乳			
					かぼちゃコロッケ　冬至献立	牛肉、チーズ	油、天ぷら粉、パン粉	かぼちゃ、玉ねぎ	
					キャベツの甘酢和え	しらす干し、かまぼこ	白ごま、砂糖	キャベツ、にんじん	
					大根のみそ汁	油揚げ、中みそ		大根、えのきたけ、にんじん、ねぎ	
22	金	○	○	○	小型パインパン	（卵）	パン（マーガリン）	（パイン）	871 3.2
					飲むヨーグルト　クリスマス献立	飲むヨーグルト			
					フライドチキン	鶏肉、ヨーグルト、牛乳	天ぷら粉、でん粉、油	にんにく	
					ブロッコリーサラダ		油、砂糖	ブロッコリー、にんじん	
					ジュリアンスープ	ベーコン	オリーブ油	玉ねぎ、キャベツ、セロリ、にんじん、パセリ	
					クリスマスケーキ		クリスマスケーキ		

＊（　）は、基準パンに添加されている材料です。

＊献立は物資などの都合で変わることがあります。