

12月 献立予定表

取手市立 中学校

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		
毎日	牛乳	牛乳							
1 月	ごはん 豚キムチ炒め 豆苗のスープ	豚肉 生揚げ 鶏肉	にら にんじん 豆苗	しょうが 白菜キムチ たまねぎ きくらげ ねぎ しょうが	ごはん こんにゃく でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	828 2.3	
2 火	ソフトめん 五目汁 豆腐のごまだれかけ のり酢あえ	鶏肉 油揚げ ★野菜入り豆腐 みそ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ソフトめん でんぶん 小麦粉 でんぶん 砂糖	油 ごま	しょうゆ 塩 みりん 酒 削り節 みりん 酒	826 3.8	
3 水	ごはん ほつけの塩焼き 根菜のみそ汁 すいとん汁	★ほつけ文化干し 高野豆腐 さつま揚げ 鶏肉 生揚げ みそ	にんじん	れんこん だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さといも こんにゃく 砂糖 白玉粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒 みりん 削り節	812 2.9	
4 木	ココア揚げパン シチュー ブロッコリーのガーリックソテー	鶏肉 牛乳 クリーム ベーコン	牛乳 にんじん ほうれんそう ブロッコリー	にんじん ほれんそう にんにく	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油	油	ピュアココア ★ミルクココア こしょう 塩 がらスープ ワイン しょうゆ	862 2.6	
5 金	麦ごはん 豚肉のみそ炒め ざくざくキャベツ しらすのかき玉汁	豚肉 みそ 卵	にんじん ピーマン じらす干し	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな	ごはん 大麦 砂糖 でんぶん	油	しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ みりん 塩 削り節	796 2.8	
8 月	ごはん いわしのトマトガーリックソース さつまいものサラダ ベーコンとたまねぎのみそ汁	★いわしでんぶん付き	トマト にんじん 水菜	たまねぎ にんにく 枝豆 たまねぎ しめじ	ごはん 砂糖 さつまいも 水菜	油	塩 こしょう ★ごまだれソース 削り節	867 2.2	
9 火	わかめごはん 豚肉とだいこんの煮物 れんこん入り肉団子のみそ汁	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 みそ	にんじん こまつな	だいこん しょうが れんこん ねぎ えのきたけ はくさい	わかめごはん ごはん でんぶん	油	酒 豆板醤 しょうゆ みりん 塩 削り節	840 2.8	
10 水	ごはん 笹かまの香味揚げ せりとささみのあえ物 おくすかけ	笹かまぼこ 卵 ささみ 豆腐 油揚げ	青のり せり にんじん にんじん	もやし だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん 小麦粉 さといも 白石温麵 でんぶん	油	しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 酒	780 3.0	
11 木	コッペパン キャラメルクリーム ポークピーンズ さくらだことペンネのソテー				コッペパン ★キャラメルクリーム じゃがいも 砂糖 ペンネ		しょうゆ トマトピューレ ウスターソース ケチャップ ワイン がらスープ 塩 こしょう とうがらし	762 2.7	
12 金	麦ごはん 揚げ鶏とキャベツの炒めもの ごま豆乳スープ	鶏肉 豚肉 豆乳 みそ	にんじん にんじん にら	ねぎ キャベツ だいこん しいたけ ねぎ	ごはん 大麦 小麦粉 でんぶん ごはん ごはん ねりごま	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢 オイスターソース 豆板醤 しょうゆ がらスープ	850 2.5	
15 月	ごはん 鮭フライ(ソース) 切り干し大根の煮物 みそ汁	鮭 卵	にんじん	切り干し大根 しいたけ 枝豆	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	油	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節	891 2.4	
16 火	あんかけ焼きそば(中華めん) (野菜あん) パンパンジー 蒸しパン	豚肉 かまぼこ えび ささみ	にんじん にんじん トマト にんじん	キヤベツ たまねぎ しょうが きゅうり もやし ねぎ しょうが にんじん しいたけ ねぎ	★中華めん でんぶん ねりごま 砂糖 ★蒸しパン	油 油 油	しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ 豆板醤 しょうゆ 酢	814 3.6	
17 水	ごはん ぶりかけ 肉豆腐 かぶのピリ辛みそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん かぶの葉	はくさい えのきたけ かぶ たまねぎ まいたけ	ごはん しらたき 砂糖		★ぶりかけ しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 酒 削り節	794 2.7	
18 木	麦ごはん ヤンニヨムチキン キャベツとわかめのサラダ セロリとワンタンのスープ	鶏肉 わかめ		にんにく しょうが キャベツ にんにく しいたけ セロリ	ごはん 小麦粉 でんぶん キャベツ にんにく ごま	油 油 油	塩 こしょう しょうゆ コチュジャン しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 こしょう みりん がらスープ	773 1.9	
19 金	ごはん ハンバーグきのこソース 粉ふきいも 豚汁	★ハンバーグ 青のり		えのきたけ しめじ	ごはん 砂糖 でんぶん じゃがいも ごはん		しょうゆ 酒 塩 油	828 2.6	
22 月	ごはん 鯖のゆずみそ煮 れんこんサラダ(ごまだれソース) かぼちゃ入りけんちん汁	さば みそ ささみ 油揚げ		しょうが ねぎ ゆず れんこん 枝豆 だいこん しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 こんにゃく		しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 ★ごまだれソース しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	835 2.5	
23 火	スパゲティミートソース(めん) (ミートソース) オニオングリーンチーズスープ	豚肉 ★大豆ミート 鶏肉 卵	にんじん 粉チーズ	にんじん トマト にんじん ほうれんそう	スパゲティ にんにく たまねぎ セロリ たまねぎ	油 油 パン粉	ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ワイン 塩 こしょう ワイン 塩 こしょう がらスープ	800 3.3	
24 水	麦ごはん カレー 青菜とベーコンのサラダ(塩レモンドレッシング) クリスマスデザート	豚肉 ベーコン	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 ★クリスマスデザート	油 油 油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ 塩	969 2.3	

*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(木)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	829
食塩(g)	2.5	2.7