



12月分 給食献立予定表(中学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う						
				おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる		
1 (金)	蔵波中学校1年2組の生徒が家庭科の授業で考えた献立です。									
	ごはん 牛乳 チキンのオープン焼き 豚汁 お米のタルト	843 2.2	30.0 26.0	牛乳 とりにく みそ	ぶたにく とうふ チーズ	にんじん ごぼう ながねぎ	だいこん こんにゃく	こめ じゃがいも	あぶら タルト	
4 (月)	麦ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー キーマカレー レタスとブロッコリーのサラダバンバンジー味	867 3.5	28.1 27.9	牛乳 だいた	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ トマト	グリーンピース にんじん ブロッコリー とうもろこし	こめ あぶら ドレッシング	おおむぎ ミルメーク	
	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 八宝菜 ヨーグルトレーズン	812 2.3	33.2 24.2	牛乳 いか うずらたまご	ぶたにく えび	はくさい たまねぎ しょうが キャベツ	にんじん たけのこ レーズン	こめ でんぷん	あぶら	
6 (水)	食パン いちごジャム 牛乳 ペンネのラザニア ポトフ 黒糖ビーンズ	764 3.1	28.2 24.7	牛乳 ウインナー だいた	とりにく ぶたにく	セロリー たまねぎ トマト	にんじん キャベツ	パン マカロニ	ジャム じゃがいも	
	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース こんにゃくの炒り煮 かぶのみそ汁	833 3.3	31.8 24.8	牛乳 とうふ あぶらあげ ぶたにく	とりにく わかめ みそ	かぶ レモン こんにゃく ごぼう	りんご たまねぎ にんじん しょうが	こめ さとう	あぶら ごま	
8 (金)	蔵波中学校1年1組の生徒が家庭科の授業で考えた献立です。									
	麦ごはん 牛乳 ビビンバ風炒め たまごとわかめのスープ ポンデドーナツ	801 2.7	27.4 23.9	牛乳 たまご ぶたにく	なると わかめ とうふ	にんじん もやし にんにく	えのきたけ にら	こめ でんぷん あぶら	ドーナツ おおむぎ さとう	
11 (月)	「わかめごはん」は奈良輪小学校のリクエストです。									
	わかめごはん 牛乳 ポテトとお米のささみカツ 豚肉のすき焼き風煮 さつまいもチップス	798 3.6	32.1 22.9	牛乳 とりにく とうふ	わかめ ぶたにく	ごぼう にんじん はくさい	しらたき ながねぎ ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら さつまいも	
12 (火)	🎁🎁🎁 お 弁 当 の 日 (牛乳のみあります) 🎁🎁🎁									
13 (水)	「ナン」は長浦小学校のリクエストです。									
	ナン 牛乳 ハムカツ いんげんとコーンのソテー ドライカレー	762 3.5	33.6 29.1	牛乳 ぶたにく みそ	とりにく だいた	いんげん とうもろこし ピーマン にんにく	にんじん たまねぎ しょうが	ナン こむぎこ	あぶら	
14 (木)	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き けんちん汁 みかん	786 2.2	30.6 19.5	牛乳 とうふ	ぶたにく	たまねぎ しょうが だいこん ほししいたけ	えだまめ にんじん ごぼう みかん	こめ あぶら さといも	おおむぎ さとう	
	ごはん 牛乳 鶏つくね 豚肉のこってり煮 玉ねぎのみそ汁	815 2.8	30.0 24.3	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	とりにく あぶらあげ わかめ	だいこん しょうが	にんじん たまねぎ	こめ さつまいも	あぶら さとう	
18 (月)	麦ごはん 牛乳 いかごまフライ おでん ミニピーチゼリー (2こ)	816 2.3	29.2 21.5	牛乳 うずらたまご さつまあげ こんぶ	いか はんぺん ちりめんじゃこ	にんじん こんにゃく	だいこん えだまめ	こめ あぶら さとう ごま	おおむぎ じゃがいも ゼリー	
	ごはん 牛乳 さばのカレー南蛮ソース 肉じゃが ウエハース	857 1.8	30.5 26.7	牛乳 ぶたにく	さば	ながねぎ たまねぎ えだまめ	にんじん しらたき	こめ さとう じゃがいも	あぶら でんぷん ウエハース	
20 (水)	黒糖パン 牛乳 ポテト入りオムレツ ミネストローネ アーモンドフィッシュ	787 2.8	29.9 28.7	牛乳 チーズ ウインナー	たまご だいた かたくちいわし	にんじん キャベツ パセリ	たまねぎ セロリー トマト	パン さとう ごま	マカロニ アーモンド じゃがいも	
	☆冬至にちなんだ献立☆									
21 (木)	ごはん のりたまごふりかけ 牛乳 肉団子和風味 (2こ) 豚肉と野菜のオイスター炒め はちみつゆずゼリー	833 2.2	30.2 22.0	牛乳 ぶたにく のり	とりにく あつあげ たまご	にんじん キャベツ しめじ	たまねぎ いんげん しょうが	こめ ごま でんぷん	あぶら さとう ゼリー	
	コーンピラフ 牛乳 クリスピーチキン ブロッコリーのソテー パンプキンポタージュ ケーキ	832 3.4	27.0 21.4	牛乳 スキムミルク	とりにく	ブロッコリー かぼちゃ パセリ	にんじん たまねぎ とうもろこし	こめ こめこ	あぶら ケーキ	
栄養量平均値		814 2.8	30.1 24.5	(エネルギー比14.8%) (エネルギー比27.1%)		※学校給食に使用する食材の放射性物質測定結果については、11月は不検出です。				

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※学校給食摂取基準・・・エネルギー830kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%,脂質 摂取エネルギーの20~30%,食塩相当量2.5g未満

※袖ヶ浦市産農産物・・・使用予定の市内産農産物を**太字**で表示しています。

