



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のになる	
1 (月)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ (2こ) ビビンバ風炒め トックスープ	814 2.9	29.0 24.4	牛乳 とうふ	ぶたにく わかめ	キャベツ もやし にんにく たまねぎ	にんじん にら ながねぎ	こめ さとう	あぶら トック
2 (火)	麦ごはん 牛乳 豚丼の具 キャベツのみそ汁 ウエハース	767 2.3	31.5 23.3	牛乳 とうふ みそ	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ ほししいたけ えだまめ	にんじん しらたき キャベツ	こめ あぶら ウエハース	おおむぎ さとう
3 (水)	ミルクロール 牛乳 メンチカツ 小松菜のソテー ミネストローネ	828 3.2	34.7 32.0	牛乳 ベーコン だいず	ぶたにく とりにく	にんじん とうもろこし キャベツ	こまつな たまねぎ トマト	パン マカロニ	あぶら さとう
4 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏つくね 豆腐のカレー煮 さつまいもスティック	847 2.0	34.3 29.3	牛乳 とうふ	とりにく ぶたにく	たまねぎ ながねぎ しょうが	にんじん ほししいたけ グリーンピース	こめ あぶら でんぷん	おおむぎ さとう さつまいも
5 (金)	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ キャベツの甘辛煮 わかめスープ	793 2.8	33.4 27.9	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ	いわし あつあげ とうふ	にんじん しょうが もやし	キャベツ たまねぎ	こめ さとう	あぶら
8 (月)	麦ごはん 牛乳 カラフルソテー ハッシュドポーク ヨーグルト	793 2.7	29.2 20.3	牛乳 ぶたにく スキムミルク ヨーグルト	ベーコン だいず チーズ	にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	キャベツ たまねぎ	こめ あぶら	おおむぎ じゃがいも
9 (火)	ごはん 牛乳 さばの文化干し 野菜のごま和え 豚汁	795 2.7	31.5 29.8	牛乳 ぶたにく	さば みそ	にんじん こまつな こんにゃく	もやし だいこん	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま
10 (水)	「ラーメン」は中川小学校のリクエストです。								
	甘納豆パン 牛乳 棒ぎょうざ みそラーメン みかん	778 3.9	30.6 23.1	牛乳 みそ	ぶたにく	キャベツ にんにく たまねぎ とうもろこし	しょうが にんじん もやし みかん	パン ちゅうかめん	あぶら
11 (木)	麦ごはん 牛乳 焼き肉風炒め さつまいものみそ汁 ミニりんごゼリー (2こ)	787 2.2	30.1 21.1	牛乳 みそ あぶらあげ	ぶたにく とうふ	にんにく にんじん もやし こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ あぶら ごまあぶら さつまいも	おおむぎ さとう でんぷん ゼリー
12 (金)	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ (2こ) こんにゃくのきんぴら 白菜のスープ	824 3.1	32.6 28.8	牛乳 ぶたにく とりにく	ししゃも ちくわ	にんじん こんにゃく はくさい ほししいたけ	ごぼう えだまめ ながねぎ	こめ さとう ごま	あぶら マロニー
15 (月)	ごはん 牛乳 肉みそそばろ れんこんチップス 米粉のワンタンスープ	795 2.7	28.8 25.5	牛乳 みそ とうふ	ぶたにく とりにく	にんじん とうもろこし れんこん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし ながねぎ	こめ さとう ごまあぶら	あぶら ワンタン
16 (火)	お 弁 当 の 日 (牛乳のみあります)								
17 (水)	「ナンとカレー」は長浦小学校のリクエストです。								
	ナン 牛乳 ミルメークコーヒー チキンナゲット (2こ) ドライカレー ごぼうのサラダバンバンジー味	749 3.8	34.1 27.4	牛乳 ぶたにく みそ	とりにく だいず	にんじん グリーンピース しょうが とうもろこし	たまねぎ にんにく ごぼう	ナン バター ドレッシング	ミルメーク こむぎこ
18 (木)	ごはん 牛乳 あじの磯辺フライ 肉じゃが 玉ねぎのみそ汁	769 2.3	31.1 23.0	牛乳 ぶたにく あぶらあげ あおさ	あじ とうふ みそ	にんじん しらたき	たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも	あぶら さとう
19 (金)	ごはん 牛乳 肉団子トマトソース (2こ) 絹厚揚げのみそ炒め キャンディチーズ (2こ)	811 2.7	34.5 25.3	牛乳 ぶたにく みそ	とりにく あつあげ チーズ	にんじん キャベツ ほししいたけ にんにく	たまねぎ こまつな しょうが	こめ さとう ごまあぶら	あぶら でんぷん
22 (月)	☆冬至にちなんだ献立☆								
	ごはん 牛乳 れんこんとえびの寄せ揚げ キャベツとコーンのサラダ和風味 かしわ汁 ゆずゼリー	758 2.3	29.5 19.7	牛乳 とりにく あぶらあげ	えび とうふ みそ	れんこん キャベツ ながねぎ	にんじん とうもろこし こんにゃく	こめ さといも	あぶら ゼリー
23 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース ほうれん草のソテー ABCスープ チョコケーキ ☆お楽しみ献立☆	785 2.8	29.5 23.6	牛乳 ベーコン	とりにく	にんじん とうもろこし えだまめ	ほうれん草 たまねぎ	こめ さとう マカロニ	あぶら じゃがいも ケーキ
栄養量平均値		793 2.7	31.5 25.2	(エネルギー比15.9%) (エネルギー比28.6%)					

※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

※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。