

12月給食献立予定表 献立のねらい 体を温め冬の寒さに負けない食事		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校		
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群				
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小豆・ 海苔等	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂	※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。		
日曜	献立	五大栄養素						原材料の一部に含まれるアレルギー物質(コンタミは含まず)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質			
 読書週間(11月27日~12月1日) 図書コラボ給食  5日間、本に出てくる料理が給食に登場します!!										
★5日目 「文豪ストレイドッグス」										
1(金)	主食	中島敦の茶漬け (ご飯・鶏肉炒め・だし・きざみのり)	鶏肉	のり こんぶ		ねぎ		米		808
	副菜	豚肉とじゃがいもの煮物	豚肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 34.7
	その他	牛乳		牛乳						乳 2.4
	4(月)	主食	きなこ揚げパン	きな粉				パン 砂糖	サラダ油	小麦 乳 大豆 780
副菜	大根のサラダ				大根 きゅうり とうもろこし	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 きゅうり 28.5		
汁物	カレースープ煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト みかん 28.6		
その他	牛乳		牛乳					乳 2.5		
5(火)	主食	ご飯						米		808
	主菜	さばの塩焼き	さば							さば 32.6
	副菜	ひじきと大豆の炒め煮	大豆 豚肉	ひじき	にんじん		砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 24.1	
	汁物	根菜のごま汁	味噌	煮干	にんじん	大根 ねぎ ごぼう	じゃがいも	ごま サラダ油	大豆 ごま 2.6	
	その他	牛乳		牛乳					乳	
6(水)	主食	ご飯						米		835
	主菜	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 味噌			ねぎ にんにく	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま 34.5	
	副菜	しゅうまい(2個)	豚肉			玉ねぎ	小麦粉		小麦 豚肉 24.3	
	汁物	中華スープ	ベーコン		チンゲン菜 にんじん	大根 ねぎ もやし	春雨		小麦 大豆 ごま 鶏肉 豚肉 ゼラチン 緑豆 もやし 3.2	
	その他	牛乳		牛乳					乳	
7(木)	主食	セルフコロッケパン (パン・コロッケ・キャベツ・ソース)						パン		小麦 乳 大豆 816
	主菜		豚肉			玉ねぎ キャベツ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 りんご トマト 28.4	
	汁物	角切野菜スープ	鶏肉 枝豆		にんじん	大根 とうもろこし		サラダ油	大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト 27.5	
	その他	ヨーグルト		乳製品					乳 3.1	
	その他	牛乳		牛乳					乳	
8(金)	主食	ご飯						米		795
	主菜	鶏肉の味噌漬け焼き	鶏肉 味噌			しょうが		ごま	小麦 大豆 鶏肉 ごま 35.4	
	副菜	白菜の磯香和え		のり	壬生菜	白菜			小麦 大豆 21.7	
	汁物	のっぺい汁	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	里芋 でん粉		小麦 大豆 豚肉 2	
	その他	牛乳		牛乳					乳	
11(月)	主食	コッペパン いちごジャム				いちご	パン 砂糖		小麦 乳 大豆 いちご 824	
	主菜	かんぴょう入りグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ		玉ねぎ かんぴょう マッシュルーム	マカロニ	サラダ油	小麦 乳 大豆 豚肉 ゼラチン トマト ほうたて 33.1	
	汁物	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ セロリ		サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト 24.6	
	その他	牛乳		牛乳					乳 3.5	
12(火)	主食	ご飯						米		865
	主菜	アジフライ ソース	アジ				小麦粉 パン粉	サラダ油	小麦 大豆 りんご トマト 33.5	
	副菜	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 20.4	
	汁物	小松菜と大根の味噌汁	油揚げ 味噌	煮干	小松菜 にんじん	大根 ねぎ ごぼう			大豆 2.5	
	その他	牛乳		牛乳					乳	
13(水)	主食	セルフ和風ビビンバ丼						米		836
	主菜		豚肉 油揚げ			ごぼう しいたけ にんにく しょうが	砂糖	ごま サラダ油	小麦 大豆 豚肉 32.7	
	副菜	卵とにらの炒め物	卵		にら	もやし にんにく		サラダ油	卵 大豆 緑豆もやし 28.8	
	汁物	わかめと豆腐のスープ	豆腐	わかめ		ねぎ		ごま ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま 2.2	
	その他	牛乳		牛乳					乳	

12月給食献立予定表 献立のねらい 体を温め冬の寒さに負けない食事		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。		
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群				
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小豆・ 海草等	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂			
14(木)	主食	ガーリックトースト				にんにく	パン	マーガリン	小麦 乳 大豆 りんご	773
	主菜	インディアンポテト	豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 りんご トマト みかん	282
	汁物	白菜のスープ	ベーコン		にんじん	白菜 とうもろこし		サラダ油	大豆 豚肉 セラチン トマト	31.3
	その他	牛乳		牛乳					乳	3
15(金)	主食	ご飯					米			767
	主菜	いわしのおかか煮	いわし かつお節					砂糖	小麦 大豆	31.7
	副菜	変わりきんぴら	豚肉 さつまいも		にんじん えんどう	さや ごぼう	砂糖	ごま サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ごま	19.6
	汁物	小松菜と生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌	煮干	小松菜	ねぎ			大豆	2.4
	その他	牛乳		牛乳					乳	
18(月)	主食	ミートソーススパゲッティ	豚肉 鶏肉		トマト にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ	オリーブオイル サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 トマト	766
	主菜	スペイン風オムレツ	卵 ベーコン	チーズ 牛乳			じゃがいも	サラダ油	乳 卵 豚肉	34
	副菜	イタリアンサラダ			パプリカ にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	トマト	30.9
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.1
19(火)	主食	ご飯					米			797
	主菜	豚肉のすきやき風煮	豚肉 豆腐			ねぎ 白菜 し いたけ	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	27
	副菜	大根と塩こんぶの浅漬け		こんぶ		大根 きゅうり			小麦 大豆 きゅうり	21.9
	副菜	ごぼうのからあげ				ごぼう しょうが にんにく	でん粉	サラダ油	小麦 大豆	2.1
	その他	牛乳		牛乳					乳	
20(水)	主食	ご飯					米			777
	主菜	モロのユーリンチー風	モロ			ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 砂糖	ごま油 サラダ油	小麦 大豆 ごま	31.3
	副菜	春雨サラダ			にんじん	もやし	春雨 砂糖	ごま油	小麦 大豆 ごま 緑豆もやし	19.4
	汁物	味噌チゲスープ	豚肉 豆腐 味噌		にら にんじん	大根 白菜 ねぎ			小麦 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン ごま りんご さば	2.8
	その他	牛乳		牛乳					乳	
21(木)	主食	トースト					パン	マーガリン	小麦 乳 大豆	804
	主菜	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも	生クリーム サラダ油	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン トマト ほたて	28.9
	副菜	キャベツとコーンのソテー				キャベツ とうもろこし		サラダ油	大豆	33.2
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.7
22(金)	主食	ご飯					米			841
	主菜	鶏肉とかぼちゃの甘だれ煮	鶏肉		かぼちゃ	れんこん	砂糖 でん粉	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 かぼちゃ	30.9
	副菜	小松菜とキャベツのおひたし			小松菜 にんじん	キャベツ			小麦 大豆	24.2
	汁物	にらとかんぴょうの味噌汁	油揚げ 味噌	煮干	にら にんじん	かんぴょう ねぎ			大豆	2.1
	その他	牛乳		牛乳					乳	
25(月)	主食	セルフハンバーガー					パン		小麦 乳 大豆	874
	主菜		鶏肉 豚肉			玉ねぎ		サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 トマト	31
	副菜	フライドポテト					じゃがいも	サラダ油	大豆	29.4
	汁物	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ	サラダ油	大豆 豚肉	2.8
	その他	ムース大福 ★3-2リクエスト	豆乳				もち米 砂糖		大豆 豆乳	
	その他	牛乳		牛乳					乳	

学校給食摂取基準 * エネルギー830cal・タンパク質34.2g・脂質23.1g・塩分2.5g