12月給食献立表

令和5年　給食回数　全15回　　弥富北中学校

		こんだてめい	おもに体をつくる もとになるもの（あかいろ）	おもに体のちょうしをととのえる もとになるもの（みどりいろ）	おもにエネルギーの もとになるもの（きいろ）	びこう
1	金	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	お魚チャレンジデー ぶり
		ぶりの照り焼き	ぶり	しょうが	砂糖	
		マカロニサラダ	ハム	きゅうり　キャベツ	マカロニ　マヨネーズ	
		けんちん汁	鶏肉　豆腐	大根　ごぼう　にんじん　ねぎ　干ししいたけ		
4	月	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	白鳥小の6年松組が考えた献立です
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ　青のり		小麦粉　油	
		きゅうりのごま塩和え		きゅうり	ごましお	
		かきたま汁	卵　豆腐　かまぼこ	白菜　にんじん　みつば	片栗粉	
5	火	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	
		春巻き	春巻き		油	
		寒天サラダ	寒天　ささ身	チンゲンサイ　とうもろこし	砂糖　ごま油	
		麻婆大根	豚肉　生揚げ　レバー　豆みそ	しょうが　にんにく　大根　たけのこ　にんじん　玉ねぎ　ねぎ	油　砂糖　片栗粉　ごま油	
6	水	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	
		白ごまつくね	レバー入り白ごまつくね			
		野菜の香り漬け		キャベツ　きゅうり	ごま油	
		すき焼き	牛肉　焼き豆腐	にんじん　糸こんにゃく　白菜　えのきたけ　ねぎ	砂糖　油	
		ミルメークココア			ココアの素	
7	木	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	
		いわしのしょうが煮	いわし			
		カリフラワーのカレー揚げ	豆乳	カリフラワー	小麦粉　油	
		白みそ汁	豆腐　油揚げ　白みそ	にんじん　えのきたけ　大根　ねぎ	じゃがいも	
8	金	中華めん　牛乳	牛乳		中華めん	
		塩ラーメンの汁	豚肉　なると	たけのこ　白菜　にんじん　もやし　ねぎ		
		中華サラダ	ささ身	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	砂糖　ごま油	
		手作りチョコチップケーキ	卵　牛乳		ホットケーキミックス　チョコ　バター　砂糖	
11	月	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	愛・地産給食
		さんまの銀紙焼き	さんまの銀紙焼き			
		白菜のおひたし		白菜　小松菜	砂糖	
		かぶの鶏そぼろ椀	鶏肉　生揚げ	にんじん　かぶ　みつば　しょうが	砂糖　片栗粉	
12	火	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	白鳥小の6年竹組が考えた献立です
		鶏肉のから揚げ	鶏肉	しょうが　にんにく	片栗粉　小麦粉　油	
		ポテトサラダ		きゅうり　キャベツ	じゃがいも　砂糖　マヨネーズ	
		豚汁	豚肉　豆みそ　白みそ	にんじん　こんにゃく　ごぼう　大根　ねぎ	里芋	
13	水	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	郷土料理の日 秋田県
		たらの西京焼き	たらの西京焼き			
		野菜の昆布和え	塩昆布	キャベツ　きゅうり		
		きりたんぽ汁	鶏肉	にんじん　まいたけ　ごぼう　ねぎ　小松菜	きりたんぽ	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
14	木	クロワッサン　牛乳	牛乳		クロワッサン	
		じゃがいものチーズ焼き	ベーコン　チーズ	パセリ	じゃがいも　バター	
		ミートボールのスープ	つくね	にんじん　玉ねぎ　キャベツ　しめじ		
		いちごのポンチ		苺	カクテルゼリー　いちごゼリー　砂糖	
15	金	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	
		れんこんのかば焼き	おから　焼きのり	れんこん	小麦粉　油　砂糖	
		野菜の赤じそ和え		キャベツ　きゅうり　赤じそ		
		鶏肉の柳川風	鶏肉　卵　高野豆腐	玉ねぎ　にんじん　ごぼう　さやいんげん	砂糖	
18	月	麦ごはん　牛乳	牛乳		麦ご飯　麦ごはん	
		とんカツ	とんカツ		油	
		花野菜のサラダ	ツナ	ブロッコリー　カリフラワー	ごまドレッシング	
		冬野菜のカレーライス	鶏肉	大根　かぶ　れんこん　にんじん　玉ねぎ　にんにく　しょうが	油　カレールウ	
19	火	白玉うどん　牛乳	牛乳		白玉うどん	食育の日
		卵とじうどんの汁	豚肉　油揚げ　卵　かまぼこ	にんじん　ねぎ　しめじ　干ししいたけ	片栗粉	
		あじのフリッター	あじ		油	
		たけのこの土佐煮	かつお節	たけのこ　こんにゃく　枝豆	油　砂糖	
20	水	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	冬至献立
		のり入り卵焼き	のり入り卵焼き			
		小松菜のからしじょうゆ和え		小松菜　もやし	砂糖	
		かぼちゃのみそ汁	豆腐　豆みそ　白みそ	白菜　玉ねぎ　えのきたけ　ねぎ　かぼちゃ		
		ゆずゼリー			ゼリー	
21	木	チキンピラフ　発酵乳	鶏肉　はっこうにゅう	玉ねぎ　マッシュルーム　グリンピース	アルファ化米　油　砂糖	クリスマス献立
		星形コロッケ			星型コロッケ　油	
		とうにゅうコーンスープ	ベーコン　豆乳	玉ねぎ　にんじん　とうもろこし	油	
		セレクトデザート			チョコケーキ　ロールケーキ　いちごプリン	

※献立は都合により変更する場合があります。

（今月の平均栄養価）　エネルギー680kcal、たんぱく質15.7%、脂質30%　※小学校中学年を基準としています。