



# 12月給食献立表



令和6年 給食回数 全15回

弥富北中学校

	献立名	主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
2月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	いわしのしょうが煮	いわししょうが煮(いわし)	いわししょうが煮(しょうが)		
	キャベツの香り漬け		キャベツ もやし	ごま油	
	揚げじゃがのそぼろ煮	鶏肉 はんぺん	にんじん たけのこ こんにやく 枝豆	じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	
3火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	ぎょうざ	ぎょうざ(鶏肉 豚肉)	ぎょうざ(キャベツ)		
	春雨サラダ	ハム	きゅうり とうもろこし	春雨 砂糖 ごま油	
	中華スープ	豚肉 豆腐	きくらげ にんじん もやし チンゲンサイ		
4水	ひじきご飯 牛乳	ひじき 鶏肉 牛乳	にんじん 枝豆	アルファ化米 もち米 油 砂糖	
	揚げだし豆腐	揚げだし豆腐	ねぎ しょうが	油 砂糖 片栗粉	
	かきたま汁	卵 かまぼこ 豆腐	大根 みつば	片栗粉	
5木	ピザトースト(スライスパン)	ウインナー チーズ	玉ねぎ とうもろこし ピーマン	スライスパン	
	牛乳	牛乳			
	ポトフ	豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ れんこん		
	フルーツポンチ		パインアップル みかん もも	カクテルゼリー 砂糖	
6金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ		油	お魚チャレンジ ていわかさぎ
	赤しそ和え		白菜 もやし 赤しそ		
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ にんじん 糸こんにやく グリンピース	じゃがいも 砂糖	
麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		
9月	チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも 油 カレールウ	
	ハンバーグ	ハンバーグ(鶏肉 豚肉)	ハンバーグ(玉ねぎ)		
	福神和え		福神漬 キャベツ		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
10火	パンガシウスのフライ	パンガシウスフライ		油	
	こまつなサラダ	ひじき ツナ	にんじん 小松菜	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆みそ 白みそ	にんじん こんにやく ごぼう 大根 ねぎ 白菜	里芋	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
11水	ザンギ	鶏肉	しょうが にんにく	片栗粉 小麦粉 油	郷土料理の日 北海道
	白菜の昆布和え	塩昆布	白菜 きゅうり		
	石狩汁	鮭 油揚げ あわせみそ	キャベツ にんじん しめじ	じゃがいも	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
12木	さばのみそこうじ焼き	さば 白みそ			
	小松菜とハムの和え物	ハム	小松菜 もやし	砂糖	
	関東煮	ちくわ はんぺん がんもどき とうもろこし 昆布	大根 にんじん こんにやく	里芋 砂糖	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
13金	鶏肉のレモン焼き	鶏肉	レモン	油 砂糖	
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	コーンクリーミードレッシング	
	沢煮椀	豚肉	たけのこ 大根 にんじん ごぼう みつば 干しいたけ		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
16月	ごぼう入りつくね	つくね(鶏肉)	つくね(玉ねぎ ごぼう)		
	ひじきの炒め煮	ひじき ツナ	にんじん 枝豆	油 砂糖	
	かす汁	豚肉 白みそ	にんじん 大根 ねぎ こんにやく	里芋	
	ココア牛乳の素			ココア牛乳の素	
	白玉うどん 牛乳	牛乳		白玉うどん	
17火	わかめうどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ	ねぎ ほうれん草 にんじん 干しいたけ		
	さんまの竜田揚げ	さんま		油	
	切干大根のごま酢和え	ツナ	切り干し大根 白菜 とうもろこし	ごま 砂糖	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
18水	ソースチキンカツ	チキンカツ(鶏肉)		油 砂糖	愛・地産給食 かぶ
	新香和え		キャベツ きゅうり たくあん漬	ごま	
	かぶのそぼろ椀	鶏肉 生揚げ	にんじん かぶ みつば しょうが	砂糖 片栗粉	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
19木	ぶりの幽庵焼き	ぶり幽庵焼き(ぶり)	ぶり幽庵焼き(ゆず)		冬至献立
	れんこんのきんぴら	はんぺん	れんこん にんじん こんにやく さやいんげん	ごま 砂糖 ごま油	
	かぼちゃのみそ汁	鶏肉 豆みそ 白みそ	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ ねぎ 白菜		
20金	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 セレクトデザート
	星形コロッケ			コロッケ(じゃがいも) 油	
	豆乳コーンスープ	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			ロールケーキ チョコケーキ 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745kcal、たんぱく質15.7%、脂質26.6%