

12月予定献立表(中学校)

令和4年



東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



日	曜日	献立名	主な材料とはたらき								栄養価		
			体を作るものになる	体の調子を整える		熱や力のもとになる			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)		
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	ごはん	○	さばのみそ煮 厚揚げのそぼろあんかけ けんちん汁 センビーゼリー	さば みそ 厚揚げ 豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	だいこん ながねぎ ごぼう	米 こんにやく 砂糖 里芋 でんぶん	油 ごま油	931	40.2	3.4
2	金	きな粉揚げパン	○	スコッチエッグ(ケチャップ) ピーナツ和え コーンポタージュ	きな粉 卵 鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パン 砂糖	油 ピーナツ	886	32.6	3.7
5	月	わかめごはん	○	若鶏ごま照り焼き 切り干し大根の煮物 豚汁 米粉ガトーショコラ	鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉 さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん	切干大根 しいたけ ごぼう だいこん	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく ガトーショコラ	ごま	857	34.8	4.0
6	火	ごはん	○	野菜コロッケ(ソース) かぶと豚肉の甘辛炒め すまし汁 果汁グミ	豚肉 なると 豆腐	牛乳	かぶの葉 にんじん わかめ	かぶ ながねぎ	米 砂糖 じゃがいも グミ	油 ごま油	850	32.1	3.5
7	水	コーンピラフ	○	ハンバーグアップルソース クリームポタージュ みかん	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	コーン りんご たまねぎ みかん マッシュルーム	米 麦 砂糖 マカロニ	バター 油	988	34.7	4.2
8	木	ごはん	○	春巻き ナムル マーボー豆腐	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	もやし にんにく たけのこ しょうが ながねぎ	米 小麦粉 砂糖	油 ドレッシング ごま油	872	31.9	3.0
9	金	さつまいもパン	○	ハムチーズピカタ 焼肉サラダ カレーポタージュ	ハム 卵 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく しょうが きゅうり もやし たまねぎ	パン マカロニ 砂糖 さつまいも しらす	砂糖 油 ごま ごま油	911	38.2	4.3
12	月	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼きプリンタルト	卵 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 タルト		877	37.3	2.8
13	火	<セルフのり弁> ごはん(味付おかか ・きざみのり)	○	ほっけフライ(ソース) ごま和え 白玉汁	ほっけ なると 鶏肉 油揚げ かつおぶし	牛乳 のり	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ ながねぎ	米 もち	油 ごま	784	29.0	2.9
14	水	ごはん	● ユ ー ト	鮭の塩焼き ひじきの煮物 さつま汁	鮭 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 さつまあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しいたけ ごぼう だいこん	米 さつまいも 砂糖 こんにやく コーヒ-牛乳の素		821	35.3	3.3
15	木	個包装ラーメン	○	ショーロンポー(2こ) チョレギサラダ ヨーグルト みそラーメンスープ	豚肉 のり みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん わかめ ヨーグルト	きゅうり もやし キャベツ にんにく ながねぎ	中華めん 小麦粉 ごま油	ドレッシング ごま ごま油	814	36.0	4.6
16	金	メロンパン	○	ほうれんそうグラタン キャロットラペ コーンシチュー	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	レーズン コーン たまねぎ	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	くるみ オリーブオイル	855	30.9	3.9
19	月	ごはん	○	目玉焼き風オムレツ 春雨サラダ ハヤシライス	卵 ハム 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ にんにく マッシュルーム りんご	米 春雨	ドレッシング ハヤシルウ バター	878	34.4	3.9
20	火	ごはん	○	あじフライ(ソース) 豚キムチ ワンタンスープ クリームコンフェ	あじ 豚肉 なると	牛乳	にんじん にら	はくさい もやし たまねぎ にんにく キャベツ ながねぎ	米 砂糖 小麦粉 クリームコンフェ	油 ごま ごま油	870	35.5	3.9
21	水	ごはん	■ ショ ア	星のハンバーグ ポークカレー ヨーグルト和え	鶏肉 豚肉	ジョア ヨーグルト 粉チーズ	にんじん	パイン みかん もも たまねぎ にんにく しょうが りんご	米 じゃがいも	カレールウ 油	895	30.9	2.9
22	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○	鶏肉から揚げ(2こ) 海藻サラダ クリスマスケーキ ABC卵スープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 海藻	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	米 ケーキ でんぶん マカロニ	油 ドレッシング	936	33.0	4.1

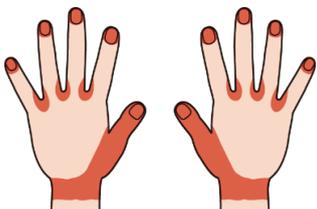
※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。

今月の平均値	876	34.1	3.6
基準値	830	35.3	2.5

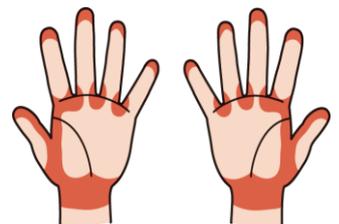
ポイントを知ってしっかり手洗い

(洗い残しやすい部分に色がついています)



手の甲(つめ側)

手洗いをする時、洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。
手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけましょう。



手のひら(内側)