

# 12月予定献立表(中学校)

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

令和6年



日	曜日	献立名		主な材料と働き						栄養価			
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
				主食	牛乳	魚肉卵豆製品	牛乳乳製品 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだものきのこ	穀類いも 砂糖	油脂 種実	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) 豚キムチ 卵スープ ひと口ぶどうゼリー	豚肉 卵	牛乳 わかめ	にら にんじん	はくさい たまねぎ もやし にんにく	米 小麦粉 砂糖 ゼリー	ごま ごま油 油	810	30.7	2.9
3	火	ちゃーめん	○	五目あんかけ 大学いも みかん	豚肉 かまぼこ うずら卵 さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし みかん	ちゃーめん さつまいも 砂糖 ごま	油 ごま油 ごま	827	27.7	3.3
4	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さばのみそ煮 ポテトサラダ すまし汁	さば みそ なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり ながねぎ	米 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	803	25.5	3.5
5	木	ごはん	○	野菜コロッケ(ソース) かぶと豚肉の甘辛炒め みそ汁 ヨーグルト	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	かぶの葉 にんじん こまつな	かぶ だいこん	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	894	33.3	3.3
6	金	背割りパン	○	フランクケチャップソーセージ やきそば 東庄のフルティカトマト わかめスープ	フランクソーセージ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ ながねぎ	パン 砂糖 中華めん	油	799	20.6	4.6
9	月	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 米粉りんごタルト	卵 油揚げ 豆腐 豚肉	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		851	34.9	2.7
10	火	ごはん	○	春巻き マーボー豆腐 チョレギサラダ	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	たけのこ キャベツ ながねぎ きゅうり しょうが にんにく	米 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	895	31.3	3.1
11	水	ごはん	○	ハンバーグアップルソース さつまいものサラダ 野菜スープ	鶏肉 豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	りんご キャベツ たまねぎ もやし	米 砂糖 さつまいも	ドレッシング	790	29.4	2.5
12	木	ごはん	○	あじフライ(ソース) 五目煮豆 白玉汁	あじ 高野豆腐 大豆 なると 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう ながねぎ	米 こんにやく もち	油	837	31.1	3.1
13	金	シュガートースト	○	スコッチエッグ ゆで野菜(青じそドレッシング) フレッシュトマトのスープ	ベーコン 豚肉 卵	牛乳	にんじん トマト	キャベツ もやし にんにく たまねぎ	パン 砂糖 グラニュー糖 マカロニ	マーガリン ドレッシング オリーブオイル	881	29.0	3.1
16	月	ごはん	○	チーズかまぼこ ハヤシライス ナタデココフルーツゼリー	かまぼこ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	マッシュルーム もも たまねぎ パイン りんご にんにく	米 ゼリー	バター	910	34.4	3.1
17	火	ごはん (たらこふりかけ)	○	鮭の塩焼き ひじきとれんこんのサラダ かきたま汁 焼きプリンタルト	鮭 ハム 枝豆 卵 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	れんこん コーン しいたけ ながねぎ	米 タルト	ドレッシング	907	35.1	3.1
18	水	ごはん	○	揚げぎょうざ(2こ) 豚肉のプルコギ風 雪だるまの春雨スープ	豚肉 雪だるまかまぼこ	牛乳	パプリカ にら こまつな にんじん	たまねぎ にんにく もやし	米 小麦粉 春雨	油 ごま油	791	35.0	3.2
19	木	ごはん	○	星のハンバーグ ポークカレー ヨーグルト和え	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ パイン りんご しょうが にんにく もも みかん	米 じゃがいも	カレーパウダー	960	33.0	2.9
20	金	ケチャップライス	■ ジョア	鶏肉から揚げ(2こ) グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) コーンポタージュ クリスマスケーキ	ウインナー 鶏肉 枝豆	ジョア	にんじん	マッシュルーム コーン しょうが きゅうり たまねぎキャベツ	米 麦 片栗粉 チョコケーキ	油 ドレッシング	840	31.7	4.2

※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	859	31.5	3.2
基準値	830	35.3	2.5

