

12月予定献立表(中学校)

令和5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	おかず	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)	塩分 (g)
1	金	きな粉揚げパン	○	ケチャップ肉だんご(2こ) ツナサラダ カレーポタージュ	肉だんご ツナ 鶏肉 きな粉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	パン 砂糖 マカロニ	ドレッシング 油	954	38.9	4.4	
4	月	コジュリンマラソン大会代休のため、給食はありません。												
5	火	ごはん	○	あじフライ(ソース) 豚肉とキャベツのピリ辛みそ炒め すまし汁	あじ 豚肉 豆腐 みそ なた	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく ながねぎ	米 こんにやく 砂糖	油	801	33.8	3.2	
6	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	ハンバーグ和風おろしソース 磯の香りとえ なめこ汁	豚肉 鶏肉 かつおぶし 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ なめこ だいこん ながねぎ	米 砂糖		779	32.0	3.4	
7	木	ごはん	● ユー ヒー	海鮮風しゅうまい(2こ) 豚キムチ 鶏だんごスープ	豚肉 鶏だんご	牛乳	にら にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ にんにく ながねぎ	米 小麦粉 ヨー牛乳の素 砂糖	油 ごま油 ごま	869	37.9	3.2	
8	金	ソフト フランスパン	○	ウインナーとじゃがいものカレー炒め クラムチャウダー 白玉入りフルーツポンチ	ウインナー あさり ベーコン	牛乳	かぶの葉 にんじん パセリ	かぶ たまねぎ みかん バイン マッシュルーム	パン じゃがいも 白玉 ゼリー	油	923	34.8	5.5	
11	月	ごはん	○	いかフライ(ソース) 肉じゃが かきたま汁	いか 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ いんげん ながねぎ しいたけ	米 砂糖 じゃがいも しらたき	油	804	34.1	2.7	
12	火	ごはん	○	春巻き マーボー豆腐 フルーツ入り杏仁豆腐	豆腐 豚肉	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	たけのこ ながねぎ みかん バイン もも にんにく しょうが	米 小麦粉	油 ごま油	964	31.1	3.2	
13	水	ごはん	○	鮭とポテトのコンソメ炒め きゅうりとわかめの和え物 具だくさんスープ 焼プリンタルト	鮭 かまぼこ ウインナー	牛乳 わかめ	パセリ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし えのきたけ	米 じゃがいも タルト	油	808	29.4	3.5	
14	木	個包装 うどん	○	ウインナー卵巻き カレー南蛮汁 大学芋	卵 ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん	ながねぎ たまねぎ	うどん さつまいも 砂糖	油 ごま カレーパウダー	940	30.3	4.4	
15	金	黒糖食パン	○	ロールキャベツ ポテトサラダ かぼちゃポタージュ みかん	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり みかん たまねぎ かんぴょう	パン じゃがいも	マヨネーズ	809	23.4	4.1	
18	月	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ 野菜スープ 米粉ガトーショコラ	卵 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ もやし	米 砂糖 ガトーショコラ		801	32.6	2.6	
19	火	ごはん	■ ジョ ア	野菜コロッケ(ソース) かぶと豚肉の甘辛炒め 白玉汁	豚肉 鶏肉 なた 油揚げ	ジョア	かぶの葉 にんじん ほうれんそう	かぶ ながねぎ	米 白玉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	858	32.4	3.3	
20	水	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー ヨーグルト和え	チキンナゲット 豚肉 ヨーグルト	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが バイン みかん もも	米 じゃがいも	カレーパウダー 油	965	31.4	3.1	
21	木	わかめごはん	○	鶏肉から揚げ(2こ) さつまいも 海藻サラダ クリスマスケーキ	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ 海藻	にんじん	ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	米 ケーキ こんにやく さつまいも	油 ドレッシング	962	33.1	4.4	
※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。											今月の平均値	879	32.6	3.5
※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。											基準値	830	35.3	2.5

※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。

12月8日、13日、15日は、中学校1年生のみな
さんが、家庭科の授業で考えてくれた献立です。
どの班もしっかりかんがえてくれたので、良い献
立がたくさんできました。調理作業のことをやお金
のこと考えて、少し内容を変更し、今月も3つの献

東庄町公式YouTubeチャンネルで、給食
センターが紹介されています。調理の様子を見
ることができます。7月号が前編、8月号が後
編になっています。ぜひ、ご覧ください。

東庄町公式
YouTubeチャンネル7月号
(給食センター前編が配信中)



冬休みはクリスマスやお正月など、いつもとちがう食事が多くなります。食べる時間や量の調整、
そして食べる前の手洗いも忘れずに、楽しい時間を過ごしましょう。よいお年をお迎えください。

