

# 令和5年12月予定献立表

白岡市（中学校）

日	曜日	主な材料とその働き（アレルゲン含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		献立名	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	金	ごはん	米			789	32.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		豆腐ハンバーグ【小麦】	パン粉 砂糖 でん粉	豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき	玉ねぎ		
		ごま酢和え	ごま 砂糖		もやし きゅうり		
		きのこのみそ汁	じゃがいも	みそ 生揚げ	ぶなしめじ なめこ えのきたけ 大根 キャベツ		
4	月	ごはん	米			768	36.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		鮭のカレーマヨネーズ焼き	油 ノンエッグマヨネーズ	鮭	玉ねぎ		
		五目きんぴら	ごま油 砂糖	豚肉	人参 ごぼう こんにゃく れんこん		
		豚汁	じゃがいも	豚肉 みそ	ごぼう 大根 人参 こんにゃく ぶなしめじ ねぎ		
5	火	子供パン【小麦】	パン			862	29.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		手作りコロッケ【小麦】	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	豚肉	人参 玉ねぎ		
		キャベツのソテー【乳】	バター		キャベツ 人参 とうもろこし		
		白菜のスープ	春雨	鶏肉 豆腐	白菜 人参 玉ねぎ		
6	水	ごはん	米			772	28.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		厚焼き卵【卵】		厚焼き卵			
		ほうれん草のごま和え	ごま 砂糖		ほうれん草 キャベツ もやし		
		すき焼き風煮	油 砂糖	豚肉 豆腐	人参 ねぎ えのきたけ 白菜 こんにゃく ほうれん草		
7	木	ツナとしめじのおこわ	米 もち米 油 砂糖	まぐろ	人参 ごぼう ぶなしめじ しいたけ	804	27.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		ぎょうざ③【小麦】		ぎょうざ			
		海藻サラダ	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし		
		ワンタンスープ【小麦】	ワンタンの皮	鶏肉	人参 玉ねぎ もやし キャベツ しいたけ たら		
みかん			みかん				
8	金	肉きのこうどん（地粉うどん）【小麦】	地粉うどん	豚肉 なた	えのきたけ ぶなしめじ しいたけ ほうれん草 人参	834	21.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		さつまいも蒸しパン【小麦・乳】	ホットケーキミックス さつまいも	牛乳			
		ベーコンと小松菜のソテー	油	ベーコン	もやし 小松菜		
11	月	茶めし	米 ごま			805	34.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		千草焼き【卵】	油 砂糖	卵 豆乳 鶏肉	人参 ぶなしめじ 玉ねぎ ほうれん草		
		三色和え	砂糖		小松菜 もやし 人参		
		おでん	里芋	厚揚げ ちくわ さつま揚げ	大根 人参 こんにゃく		

日	曜日	主な材料とその働き（アレルゲン含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		献立名	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
12	火	豚キムチ丼（ごはん）	米 油 ごま油	豚肉	にんにく 人参 玉ねぎ たら こんにゃく たけのこ 白菜キムチ	819	27.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		揚げしゅうまい③【小麦】	油		しゅうまい		
		わかめスープ	ごま ごま油		わかめ 豆腐 なた		
13	水	きなこ揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖	きなこ		775	32.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかとえびのチリソース【えび】	油 砂糖 でん粉 春雨	いか えび	玉ねぎ にんにく 人参 ねぎ		
		ジャーマンスープ	じゃがいも		ベーコン 人参 玉ねぎ チンゲンサイ		
14	木	ポークカレー【小麦】（麦ごはん）	米 麦 油 じゃがいも カレールウ	豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ	808	32.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏肉のハーブ焼き		鶏肉			
		ピクルス	砂糖		大根 きゅうり 人参		
15	金	ごはん	米			835	33.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		たらのきのこあんかけ	でん粉 油 砂糖	たら	人参 えのきたけ 玉ねぎ ぶなしめじ しいたけ		
		こんにゃくサラダ	ドレッシング		こんにゃく キャベツ きゅうり		
		冬野菜のみそ汁	里芋	鶏肉 油揚げ みそ	大根 白菜 ねぎ ほうれん草		
ヨーグルト【乳】		ヨーグルト					
18	月	バターロール【小麦】	パン			780	30.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		和風スパゲッティ【小麦】	スパゲッティ	ベーコン	人参 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ しいたけ ほうれん草		
		フランクフルトの鉄板焼き		フランクフルト			
ミネストローネ	じゃがいも 油		人参 玉ねぎ しいたけ にんにく トマト パセリ				
19	火	ごはん	米			784	32.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのゆずみそ焼き	砂糖 ごま	さば みそ	生姜 ゆず		
		かぼちゃの甘煮	砂糖		かぼちゃ		
けんちん汁		鶏肉 豆腐 油揚げ	ごぼう 人参 ねぎ 大根 こんにゃく しいたけ チンゲンサイ				
20	水	クリスマスピラフ【乳】	米 バター	ベーコン	玉ねぎ ピーマン 人参	821	30.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		フライドチキン	でん粉 油	鶏肉	生姜		
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり 水菜 ブロッコリー		
		アルファベットスープ【小麦】	マカロニ	鶏肉	キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし パセリ		
クリスマスケーキ	クリスマスケーキ						

基準栄養量	830	35.3
平均栄養量	804	30.7

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 7大アレルゲン（卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに）については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

