



# 12月 給食予定献立表



令和2年度

はしの日：2日、8日、9日、11日、15日、16日、17日、18日、22日、23日

北部中学校

日	曜	はし	牛乳	献立	主に血や肉・骨になるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分
					1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米、パン、めん いも、砂糖	6群 油脂	
1	火			根菜カレーライス 小松菜サラダ 杏仁豆腐	豚肉	牛乳	人参 小松菜	ごぼう じゃがいも れんこん しょうが にんにく 玉ねぎ 黄桃 キャベツ きゅうり とうもろこし バイン	米 麦 さと芋 小麦粉 砂糖 杏仁豆腐	植物油	870 23.4 26.2 2.3
2	水	//		ごはん イカの香味揚げ 野菜炒め 豚汁	イカ 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ しょうが キャベツ もやし 大根 こんにゃく	米 でん粉 じゃが芋 砂糖	植物油 いりごま	814 35.6 25.9 2.9
3	木			中華おこわ キムチ鍋 キャラメルポテト	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 生クリーム	人参	しょうが 長ねぎ 大豆もやし 白菜 大根 しめじ たけのこ	米 はちみつ 砂糖 パン粉 でん粉 もち米 さつま芋	植物油 ごま油 アーモンド バター	843 27.5 25.9 2.6
4	金			和風きのこスパゲティ 揚げじゃが芋トマト煮 オニオンエッグスープ	ツナ 豚肉 かつお節 大豆 卵 ベーコン	牛乳	小松菜 トマト 人参 ほうれん草 さやいんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ えのきたけ エリンギ しめじ しいたけ とうもろこし	スパゲティ じゃが芋 砂糖 でん粉	植物油 オリーブオイル	791 31.4 31.5 3.7
7	月			ピリ辛ガーリックチャーハン 揚げ魚とナッツの揚げ煮 ワンタンスープ	豚肉 なると たら	牛乳	人参 わけねぎ ピーマン 小松菜	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ もやし しめじ	米 でん粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉	ごま油 ラー油 植物油 カシューナッツ	801 29.6 25.6 2.7
8	火	//		セリと鶏そぼろごはん ハタハタのから揚げ がっこ きりたんぼ汁	鶏肉 油揚げ ハタハタ	牛乳	小松菜 人参	セリ キャベツ きゅうり 大根 しょうが ごぼう しらたき 白菜 長ねぎ	米 三温糖 でん粉 きりたんぼ	いりごま 植物油	784 29.8 23.5 2.5
秋田県の料理											
9	水	//		五目ごはん おでん のり酢和え みかん	鶏肉 はんぺん さつま揚げ ちくわ 油揚げ うずら卵 がんもどき ツナ	牛乳 のり 昆布	人参 ほうれん草	ごぼう たけのこ 大根 こんにゃく もやし みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋	いりごま	801 33.1 20.6 3.7
10	木			ハヤシライス ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト グリーンピース ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく カリフラワー アロエ マッシュルーム 黄桃 みかん バインレモン	米 小麦粉 砂糖	植物油 バター	851 27.2 26.6 2.4
11	金	//		ごはん(ひじきふりかけ) ホッケの一夜干し さと芋のそぼろ煮 みそけんちん汁	ホッケ 豚肉 じゃこ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	小松菜 人参 しそ	玉ねぎ しょうが 長ねぎ れんこん 大根 ごぼう こんにゃく 白菜	米 砂糖 さと芋 でん粉 三温糖	植物油 いりごま	854 36.3 35.1 3.6
14	月			セルフチリドック ジャーマンポテト 冬野菜ポトフ	豚肉 ベーコン 鶏肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく かぶ 大根 白菜	コッペパン でん粉 じゃが芋 さつま芋	植物油 バター	793 29.5 24.0 3.0
15	火	//		豆乳坦々うどん 揚げしゅうまい 中華サラダ 黒ごまマフィン	豚肉 豆乳 卵	牛乳 わかめ	チンゲン菜 人参	玉ねぎ にんにく しょうが もやし 長ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	うどん 砂糖 小麦粉 グラニュー糖	すりごま いりごま ごま油 植物油 バター	857 27.6 39.9 3.4
16	水	//		サンマごはん 切干大根の煮物 呉汁 オレンジ	サンマ さつま揚げ 豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん	大根 こんにゃく しょうが ごぼう しいたけ 長ねぎ 白菜 オレンジ	米 でん粉 三温糖	いりごま 植物油	854 30.7 31.3 3.5
17	木	//		かやくごはん サケのねぎ豆焼き れんこんのきんぴら のっぺい汁	鶏肉 サケ ひよこ豆 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 わけねぎ さやいんげん	ごぼう しらたき しいたけ 白菜 れんこん 長ねぎ こんにゃく 大根	米 麦 でん粉 三温糖 さと芋	マヨネーズ いりごま ごま油	797 36.3 24.8 2.7
18	金	//		ごはん 酢豚 ナムル わかめスープ	豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン ほうれん草 小松菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ もやし しいたけ 大根 長ねぎ ぜんまい	米 でん粉 じゃが芋 砂糖	植物油 ごま油 いりごま	856 30.0 26.0 3.6
21	月			ごぼうピラフ 鶏肉の風味焼き かぼちゃのクリームシチュー	ベーコン じゃこ 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 パセリ かぼちゃ ほうれん草 グリーンピース	ごぼう にんにく 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	米 パン粉 小麦粉	バター	807 38.6 25.2 2.7
22	火	//		ごはん サバのゆずみそかけ 和風和え 二色だんご汁	サバ みそ 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳	ほうれん草 かぼちゃ 小松菜 人参	ゆず キャベツ もやし 白菜 長ねぎ しょうが	米 砂糖 でん粉 小麦粉 白玉粉	いりごま	822 35.0 23.9 2.6
23	水	//		親子丼 わかめの酢の物 豆乳みそ汁	鶏肉 卵 豆乳 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 三つ葉	玉ねぎ きゅうり もやし 大根 こんにゃく 長ねぎ	米 三温糖 でん粉 砂糖 じゃが芋	植物油	811 34.1 23.5 3.8
24	木			セサミトースト フライドチキン グリーンサラダ コーンスープ クリスマスケーキ	鶏肉 豆乳 ベーコン	牛乳	小松菜 パセリ	キャベツ レモン きゅうり 玉ねぎ とうもろこし にんにく	食パン 小麦粉 砂糖 でん粉 ケーキ グラニュー糖	バター すりごま いりごま 植物油	913 29.9 40.8 3.2
クリスマス献立											

【今月の目標：風邪を予防しよう】



月平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	828kcal	31.4g	27.9g	3.1g

\*食材の納入等の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。