



令和3年 12月 学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

実施日	日 曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量				備考
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(Kcal)	(%)	(%)	(g)	
1	水	ご飯 牛乳 アジフライ 野菜のごま和え だまこ餅鍋 きなこのプラマンジェ	あじ 卵 鶏肉 豆腐 きなこ ゼラチン	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう えのきたけ しめじ 白菜 まいたけ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく だまこ餅	油 ごま クリーム	882	16.2	24.2	2.9	はし
2	木	クファージュシー 牛乳 マーミーナチャンプルー ほうれん草と豆腐のスープ 黒砂糖ポテト	豚肉 生揚げ ベーコン 豆腐 卵	牛乳 昆布	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たけのこ ねぎ もやし たまねぎ	米 さつまい 黒砂糖	油	879	14.2	29.3	4.5	はし
3	金	旅する昼ご飯【スウェーデン】 テーブルロール 牛乳 ショットブラール マッシュポテト コールスローサラダ ブルーベリージャム	豚肉 鶏肉 大豆 はな豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ きゅうり コーン えのきたけ	パン 豆 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 ジャム	油 クリーム バター カシューナッツ	862	14.4	35.1	3.6	はし スプーン
6	月	ご飯 牛乳 さばのくるみみそ焼き おろし和え のっぺい汁 早香	さば 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん 小松菜	しょうが 白菜 大根 ごぼう しいたけ ねぎ 早香	米 砂糖 こんにやく 里芋 片栗粉	油 ごま くるみ	867	14.6	30.5	3.4	はし
7	火	きのこのクリームライス 牛乳 ミモザサラダ りんご	鶏肉 大豆 白いんげん豆 ハム 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ しめじ りんご	米 小麦粉	油 クリーム バター	889	14.2	31.1	2.2	はし スプーン
8	水	ご飯 牛乳 八宝菜 手作りシュウマイ 春雨とわかめのサラダ ひとくちゼリー	豚肉 かまぼこ うずら卵 いか えび 鶏肉 大豆 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ 白菜 もやし ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 春雨 ゼリー	油 ごま ごま油	876	16.2	25.4	3.4	はし
9	木	かき揚げ丼 牛乳 切干いり磯香和え かぶの味噌汁 パナナ	いか えび 大豆 卵 かつおぶし 油揚げ 竹輪	牛乳 のり わかめ	にんじん かぶ	たまねぎ ねぎ 切干大根 きゅうり かぶ パナナ	米 さつまい 小麦粉 砂糖	油	885	15.7	20.8	3.7	はし スプーン
10	金	ホットサンド 牛乳 ペンネアラビアータ スコッチブロス ヨーグルト	ハム ベーコン 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ 粉チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ トマト かぶ	キャベツ にんにく しめじ たまねぎ セロリー かぶ	パン マカロニ 砂糖 大麦	油 マヨネーズ オリーブ油	889	16.5	32.7	4.3	はし フォーク
13	月	北中チキンカレー 牛乳 ブロッコリーのおかか和え パインのヨーグルト和え	鶏肉 うずら卵 かつおぶし	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが にんにく セロリー たまねぎ りんご パイン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 クリーム バター	890	12.3	24.2	3.0	はし スプーン
14	火	旅する昼ご飯【アメリカ】 ジャンバラヤ 牛乳 白身魚のレモンバター焼き シーザーサラダ チキンヌードルスープ オレンジ	ウインナー しいら ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ レモン キャベツ セロリー オレンジ	米 パン粉 パン じゃが芋 スバゲティ	油 バター	857	14.9	30.2	3.8	はし スプーン
15	水	ご飯 牛乳 四川豆腐 コンニャクサラダ アーモンドカル	豚肉 大豆 生揚げ	牛乳 わかめ いわし	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり えのきたけ コーン	米 砂糖 片栗粉 こんにやく	油 ごま ごま油 アーモンド カシューナッツ	881	15.7	32.9	2.7	はし スプーン
16	木	ご飯 牛乳 手作りさつまい揚 キャベツのじゃこ和え さつまい汁 きなこ豆	たら いわし 豆腐 大豆 卵 豚肉 煎り大豆 きなこ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	ねぎ しょうが キャベツ 大根	米 パン粉 片栗粉 砂糖 こんにやく さつまい	油	872	18.9	22.6	2.9	はし
17	金	ビスキュイパン 牛乳 ポークビーンズ サクサクサラダ ひとくちプリン	卵 豚肉 大豆 ベーコン まぐろ	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん トマト	マッシュルーム セロリー たまねぎ れんこん	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 こんにやく プリン	油 ごま ごま油 バター アーモンド	868	14.8	35.1	3.6	はし スプーン
20	月	黒糖パン 牛乳 ツナと小松菜のキッシュ キャベツとカシューナッツのサラダ ABCスープ りんご	卵 おから まぐろ ウインナー いんげんまめ	牛乳 スキムミルク チーズ	小松菜 にんじん トマト パセリ	しめじ たまねぎ キャベツ りんご	パン 砂糖 マカロニ	油 クリーム カシューナッツ	835	15.1	35.6	3.4	はし スプーン
21	火	こぎつねご飯 牛乳 ししゃものゴマ揚げ ほうれんそうナムル 里芋と生揚げの味噌汁	鶏肉 油揚げ 卵 生揚げ	牛乳 ししゃものり	にんじん ほうれんそう 小松菜	白菜 しめじ ねぎ	米 砂糖 小麦粉 里芋	油 ごま ごま油	888	19.2	33.0	3.4	はし
22	水	エビピラフ 牛乳 鶏肉のトマトソース ブロッコリーサラダ キャベツとベーコンのスープ ココアプリン	えび 鶏肉 ベーコン あさり	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー 赤ピーマン	コーン たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ	米 砂糖 プリンの素 チョコレート	油 バター オリーブ油 ホイップクリーム	890	18.5	28.1	3.6	はし スプーン
給食回数 16回								平均栄養量	876	15.7	29.4	3.4	
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。								基準栄養量	830	13~ 20%	20~ 30%	2.5 未満	

12月	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄分 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	458	141	4.6	337	0.75	0.73	46	7.0
基準値	450	120	4.5	300	0.60	0.60	35	7.0

☆今月の献立より☆

- 3日 (金) スウェーデンに旅をします。
ショットブラールは、ミートボールにブラウンソースをかけたもので、マッシュポテトとジャムを添えて食べるのが定番です。
給食では牛乳を使い、スープ風にアレンジします。
- 14日 (火) 12月は、もう一か国旅をします。2か国目はアメリカです。
スパイシーな炊き込みご飯の、ジャンバラヤを提供します。

はし忘れが多いです。
その日のメニューに関係なく、
毎日、持ってきてみましょう。

