



12月学校給食献立予定表 (中学校)

令和3年度

塩谷町立学校給食センター

日付	今日の給食のねらい	献立名 ※ 毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)						栄養価			
			主に体の組織を作る			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 飲用牛乳	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	穀類・いも類・砂糖類	油脂	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1 水	ほっけについて知ろう	主食 ごはん					米		765			
		主菜 ほっけみりん干し	ほっけ						31.4			
		副菜 切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 キャベツ 枝豆			和風ドレッシング	17.9		
		副菜 いも煮汁	豚肉		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ しめじ (こんにゃく)	里芋 砂糖			1.7		
2 木	ミネストローネについて知ろう	主食 メンチカツサンド(☆ミルクパン)		牛乳			パン		816			
		主菜 (●メンチカツ・小袋ソース)	豚肉 鶏肉 大豆			たまねぎ	パン粉	油	32.2			
		副菜 (ごまキャベツ)				キャベツ		ごま	28.5			
		副菜 ●ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ 大根 セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ	油	3.2			
3 金	ビタミンC足りていますか	主食 ハヤシライス(ごはん)					米		954			
		副菜 (☆ハヤシソース)	豚肉		にんじん (トマトクチャップ)	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく マッシュルーム	(ルウ)	油	30.0			
		主菜 オオムレツ	卵				てんぷん	油	32.1			
		副菜 ポイルサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン		和風ドレッシング	3.2			
6 月	鮭について知ろう	主食 ごはん					米		908			
		主菜 ☆●鮭とチーズのカツ・小袋ソース	鮭	チーズ			たまねぎ	パン粉	油	28.6		
		副菜 キャベツのごま和え				にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	26.5		
		副菜 ●きりたんぼ汁	鶏肉 豆腐		にんじん	大根 ごぼう ねぎ しめじ	きりたんぼ	油	2.4			
7 火	ひじきについて知ろう	主食 ごはん					米		812			
		主菜 ●焼きぎょうざ・ねぎソース	豚肉 鶏肉 大豆				キャベツ たら ねぎ しょうが	砂糖 小麦粉	ごま油 ごま	26.7		
		副菜 ひじきとツナのナムル	ツナ	ひじき	にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま油	22.1			
		副菜 春雨スープ	豚肉		にんじん ほうれん草	たけのこ	春雨	ごま油	2.5			
8 水	ぶりについて知ろう	主食 ごはん					米		809			
		主菜 ぶりフライ・小袋ソース	ぶり					パン粉	油	28.8		
		副菜 小松菜の磯和え		のり	小松菜 にんじん	もやし	砂糖		23.7			
		副菜 ●大根と油揚げの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌				大根 かんぴょう ねぎ		2.2			
9 木	ナンについて知ろう	主食 ナン					ナン		929			
		主菜 ☆バターチキンカレー	鶏肉	牛乳 スkimミルク	トマト	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	砂糖 (ルウ)	油 バター	33.8			
		副菜 ●ポテトチップの野菜グラタン	豆乳 おから		にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン	じゃがいも 米粉	ショートニング 油	40.5			
		副菜 キャベツとハムの甘酢和え	ハム			きゅうり キャベツ	砂糖		4.2			
10 金	塩谷中学校リクエスト給食です	主食 わかめごはん		わかめ			米		909			
		主菜 ●和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆				たまねぎ にんにく しょうが 大根 りんご	砂糖	31.4			
		副菜 ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり コーン		卵不使用ごまドレッシング	28.9			
		副菜 ●けんちん汁	豆腐 味噌		にんじん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ (こんにゃく)	里芋	油	3.8			
13 月	12月13日は「ビタミンの日」	主食 ごはん					米		793			
		主菜 ●納豆	納豆						31.4			
		副菜 オインド煮	豚肉 さつま揚げ うすら卵		にんじん (トマトクチャップ)	たまねぎ (こんにゃく)	じゃがいも 砂糖	油	20.8			
		副菜 ●小松菜の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		小松菜				2.5			
14 火	白菜について知ろう	主食 ごはん					米		786			
		主菜 いわしごまみそ煮	いわし 味噌				砂糖	ごま	30.6			
		副菜 白菜のおひたし			にんじん 小松菜	白菜			20.9			
		副菜 ビリ辛味噌汁	豚肉 味噌		にんじん	大根 ねぎ にんにく しょうが しめじ (こんにゃく)	里芋	油	2.4			
15 水	姿勢よく食べよう	主食 ごはん					米		788			
		主菜 ●豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	てんぷん	油 ごま油	28.7			
		副菜 わかめともやしのナムル		わかめ	にんじん	もやし		ごま ごま油	23.9			
		副菜 ●中華スープ	豆腐		にんじん	ねぎ きくらげ		ごま油	2.7			
16 木	ポタージュはスープの総称	主食 りんごパン *2年生ココア揚げパン					パン		823			
		主菜 ●野菜肉団子	鶏肉 大豆		にんじん (トマトクチャップ)	たまねぎ 枝豆 くわい	砂糖	油 ごま	31.7			
		副菜 グリーンサラダ	ハム		ブロッコリー	きゅうり キャベツ		卵不使用フレンチドレッシング	27.3			
		副菜 ☆コーンポタージュ		牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	(ルウ) (白いんげん豆)		2.8			
17 金	海藻について知ろう	主食 ごはん					米		886			
		主菜 ●ミートボールカレー	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん (トマトクチャップ)	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも (ルウ) (白いんげん豆)	油	25.5			
		副菜 海藻サラダ		わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ きゅうり		中華ドレッシング	22.3			
		その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト					2.8			
20 月	豆腐について知ろう	主食 ごはん					米		929			
		主菜 春巻	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	小麦粉 米粉 春雨	油	27.4			
		副菜 青椒肉絲	豚肉		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく			35.0			
		副菜 ●豆腐とにらのスープ	豆腐		にんじん たら	ねぎ			2.4			
21 火	ヤーコンについて知ろう	主食 ごはん					米		810			
		主菜 鮭の塩焼き	鮭						36.1			
		副菜 ヤーコンのきんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん	(こんにゃく)	ヤーコン 砂糖	油 ごま	18.7			
		副菜 ●なめことあおさの味噌汁	豆腐 味噌	あおさのり	にんじん	ねぎ なめこ			3.4			
22 水	冬至とかぼちゃ	主食 ごはん					米		823			
		主菜 豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが		油	33.6			
		副菜 もやしののり和え		のり	にんじん	もやし		ナムルドレッシング	25.4			
		副菜 ●かぼちゃの味噌汁	油揚げ 味噌		かぼちゃ 小松菜	たまねぎ ねぎ			2.5			
23 木	デザートのご紹介給食です	主食 ロールパン					パン		803			
		主菜 鶏肉のトマトソースがけ	鶏肉		トマト にんじん ピーマン	たまねぎ スッキーニ	てんぷん 砂糖	油	36.9			
		副菜 ツナレモンサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン レモン汁			33.9			
		副菜 野菜スープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		3.0			
24 金	冬休みの食事	主食 ごはん					米		873			
		主菜 ☆●ハンバーグたまねぎソース	鶏肉 豚肉 大豆				たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	バター	31.2		
		副菜 ☆ブロッコリーサラダ		チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ			24.3			
		副菜 コーンスープ	ベーコン			たまねぎ コーン マッシュルーム			2.8			

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・にんじん・大根・ねぎ・白菜・ヤーコン

【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満
今月の平均 エネルギー：845kcal たんぱく質：30.9g 脂質：26.3g 食塩相当量：2.8g

※実際の摂取量には個人差があります。

栄養士 大島



給食のブログはこちらから