



令和4年度12月分中学校給食献立表

日曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
1 木	ご飯 牛乳 手作りふりかけ 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	米 三温糖 白いりごま なたね油 上白糖 じゃが芋	牛乳 塩昆布 かつお節 ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	ごぼう 人参 たけのこ水煮 こんにやく 大根 小松菜 玉ねぎ 白菜 長ねぎ	751 kcal 36.7 g 19.9 g	1日手作りふりかけ 塩昆布、かつお節、ちりめん じゃこ、白いりごまを使って、ふ りかけを作ります。食材を大き なお釜で炒ったり、オープンで 加熱してから、調味料を加えて 調味します。それぞれの食材 を味わいながら食べてくださ い。
2 金	ターメリックライス 牛乳 蒸し鶏の玉ねぎソース 揚げ豆サラダ ベーコンと野菜のスープ	米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	生姜 玉ねぎ キャベツ コーン 人参 白菜 小松菜	778 kcal 32.0 g 25.6 g	
5 月	みそラーメン 牛乳 野菜チップス 大根のナムル	中華麺 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋 さつまいも 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 キャベツ コーン もやし にら かぼちゃ 大根 小松菜	777 kcal 29.7 g 25.7 g	
6 火	ゆかりご飯 牛乳 さばのねぎみそ焼き こんにやくと野菜の和え物 沢煮椀	米 上白糖 ごま油	牛乳 さば 白みそ 豚肉 絹豆腐	ゆかり粉 にんにく 長ねぎ しらたき もやし 人参 小松菜 ごぼう たけのこ水煮 干し椎茸	712 kcal 36.5 g 19.6 g	12日ガイヤーン(タイ料理) ガイヤーンは、タイの東北部で あるイサーン地方の郷土料理 ですが、今はタイの全土で食 べられている料理です。食べる 時は、ガイヤーンともち米を一 緒に食べるのが、イサーンの 伝統的な食べ方ようです。
7 水	ビビンバ 牛乳 豆腐団子スープ はやか	米 ごま油 上白糖 片栗粉 白いりごま なたね油 白玉粉	牛乳 豚肉 鶏肉 絹豆腐	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 はやか	819 kcal 35.5 g 25.5 g	
8 木	さっぱり炊き込みご飯 牛乳 肉じゃが もずくのみそ汁	米 なたね油 じゃが芋 上白糖	牛乳 油揚げ 豚肉 もずく 白みそ 赤みそ	人参 干し椎茸 しめじ 玉ねぎ 枝豆 長ねぎ 小松菜	730 kcal 32.4 g 18.1 g	
9 金	ご飯 牛乳 鶏もも肉の唐揚げ 野菜のおかか和え みそ汁	米 小麦粉 片栗粉 なたね油	牛乳 鶏肉 油揚げ 粉かつお 絹豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	生姜 長ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 白菜	782 kcal 36.4 g 24.1 g	21日ヨーグルトポムポム ヨーグルトポムポムの「ポム (pomme)」は、フランス語で「り んご」という意味なので、 ヨーグルトとりんごを使った ケーキです。給食センターは朝 から大忙しですが、みなさんの 喜ぶ顔を思い浮かべながら、 がんばって作ります。楽しみに しててください。
12 月	ツナと人参のピラフ 牛乳 ガイヤーン じゃが芋のにんにくサラダ 冬野菜のスープ	米 なたね油 上白糖 白すりごま じゃが芋	牛乳 ツナ 鶏肉 豚肉	人参 玉ねぎ にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 かぶ かぶの葉	728 kcal 35.4 g 24.8 g	
13 火	生揚げの甘みそ丼 牛乳 すまし汁 りんご	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 白みそ 生揚げ かまぼこ	にんにく 生姜 人参 キャベツ ピーマン 大根 えのき茸 長ねぎ 小松菜 りんご	787 kcal 36.7 g 23.0 g	
14 水	カレーtoast 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ	パン なたね油 小麦粉 さつまいも じゃが芋 パター 上白糖	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 生クリーム	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン	784 kcal 31.7 g 39.7 g	
15 木	ご飯 牛乳 いかの竜田揚げ 白菜のこっくり煮 豚汁	米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 里芋	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	生姜 人参 白菜 小松菜 ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ	797 kcal 42.0 g 25.1 g	22日冬至メニュー 12月22日は『冬至』です。この 日は、1年で最も昼の時間が短 い日です。日本では、かぼちゃ を食べたり、ゆず湯に入ったり しますね。今日の給食は、ゆず 等で下味をつけて焼いた鶏肉 と、かぼちゃの入ったみそ汁を 提供します。
16 金	チャーハン 牛乳 バリバリサラダ 白菜と豚団子の中華スープ	米 なたね油 ごま油 ワンタンの皮 上白糖 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 焼き豚 かまぼこ 豚肉	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 グリンピース キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン 白菜 もやし 小松菜	728 kcal 28.4 g 28.9 g	
19 月	ご飯 牛乳 ししゃものフライ 豚肉と小松菜のピリ辛炒め みそ汁	米 小麦粉 パン粉 なたね油 上白糖	牛乳 ししゃも 鶏卵 豚肉 絹豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	にんにく 人参 もやし 小松菜	805 kcal 38.2 g 25.5 g	
20 火	チキンカレーライス 牛乳 ごまだれサラダ はれひめ	米 小麦粉 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ 小松菜 きゅうり コーン はれひめ	837 kcal 28.0 g 25.2 g	給食の食材は皆様の 給食費で購入していま す。12月分は12月26 日にご指定の口座より 引き落としいたします。 期日までにご入金くだ さい。
21 水	トマトとツナのスパゲッティ 牛乳 コーンサラダ ヨーグルトポムポム	スパゲッティ なたね油 ごま油 上白糖 パター 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ 鶏卵 ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水蒸し トマト缶詰 トマトジュース パセリ キャベツ きゅうり コーン りんご	867 kcal 38.3 g 29.0 g	
22 木	じゃこ菜飯 牛乳 鶏肉の幽庵焼き 揚げごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁	米 なたね油 白いりごま 上白糖	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 赤みそ 白みそ	野沢菜漬け 生姜 ゆず果汁 ごぼう キャベツ 人参 玉ねぎ コーン かぼちゃ えのき茸 小松菜 長ねぎ	707 kcal 35.4 g 18.4 g	



※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。
市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。