

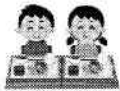







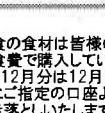

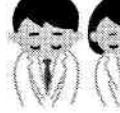
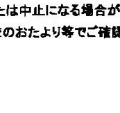




令和4年度12月分中学校給食献立表

| 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 ジャが芋 | 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 ジャが芋 | 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 ジャが芋 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 沢煮梅 | 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 の伝統的な食べ方のようで す。  |
| 7 水 | ピビンバ 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 ジャが芋 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 各野菜のスープ | 米 なたね油 上白糖 白すりごま ジャが芋 | 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 | 生揚げの旨みそ丼 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 | カレートースト 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 ジャが芋 バター 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 練豆春雨 | 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 麦 なたね油 ジャが芋 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 バター 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 マッシュルーム水煮 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 鶏肉の鹽焼 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 | 野菜菜漬 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確認ください。