



令和5年度12月分中学校給食献立表



沼江市立中学校給食センター

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 金	ハヤシライス 牛乳 ごまだれサラダ みかん	米 なたね油 上白糖 小麦粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水煮トマト 缶詰 キャベツ もやし きゅうり コーン みかん	794 kcal 30.2 g 24.4 g	
4 月	菜飯 牛乳 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	米 なたね油 白いりごま 上白糖 さつまいも じゃが芋	牛乳 鶏肉 生揚げ 豚肉 白みそ 赤みそ	野沢菜漬 ごぼう 人参 こんにゃく 大根 小松菜 キャベツ	780 kcal 36.1 g 23.0 g	
5 火	チリビーンズライス 牛乳 コールスローサラダ りんご	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ コーン りんご	772 kcal 27.0 g 23.3 g	7日ほっけの竜田揚げ ほっけは、北海道周辺を中心 にとれる魚で、干物としてお店 に出回っているのを見かけま す。白身魚で味にくせがなく食 べやすい魚です。給食では、 ほっけにしょうゆや生姜で下 味をつけて竜田揚げにしま す。
6 水	マーボーじゃが丼 牛乳 春雨サラダ みかん	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油 緑豆春雨 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 長ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ 水煮 干し椎茸 なら もやし きゅうり みかん	807 kcal 26.7 g 27.4 g	
7 木	ご飯 牛乳 ほっけの竜田揚げ 野菜のおろし和え 具だくさんみそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 ほっけ 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 人参 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	779 kcal 34.8 g 25.5 g	
8 金	ご飯 牛乳 鶏肉の西京焼き 揚げじゃがサラダ すいとん	米 上白糖 じゃが芋 なたね油 小麦粉 片栗粉	牛乳 鶏肉 白みそ 豚肉	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 干し椎茸 長ねぎ	811 kcal 38.3 g 20.5 g	
11 月	チキンカレーライス 牛乳 ビーンズサラダ りんご	米 小麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 ごま油 上白糖	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 コーン もやし りんご	823 kcal 29.4 g 24.1 g	22日冬至 今年の冬至は、12月22日 です。冬至とは、昼の時間が1年 でもっとも短くなるとされてい る日です。 昔から日本では、冬至の日にか ぼちゃを食べ、ゆず湯に入る 習慣があります。かぼちゃ に含まれるビタミンAは喉や鼻 の粘膜をじょうぶにし、ウイル スの侵入を防ぎ、風邪予防に 役立ちます。 給食では、冬至にまつわる食 材「ゆず」と「かぼちゃ」を使っ た料理を提供します。
12 火	ご飯 牛乳 いかの幽庵揚げ じゃこサラダ 豚汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 じゃが芋	牛乳 いか ちりめんじゃこ 豚肉 絹 豆腐 赤みそ 白みそ	生姜 ゆず果汁 キャベツ 人参 もやし ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	813 kcal 39.7 g 21.5 g	
13 水	豚キムチ丼 牛乳 もやしのピリ辛和え 卵とわかめのスープ	米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 鶏卵	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 なら もやし きゅうり	808 kcal 35.5 g 29.8 g	
14 木	豆腐のうま煮丼 牛乳 野菜の甘酢和え みそ汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 豚肉 押し豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 水煮 しめじ 枝豆 キャベツ もやし	786 kcal 40.0 g 22.2 g	
15 金	ごまハニートースト 牛乳 ハンガリアンシチュー イタリアンサラダ	パン 白すりごま 上白糖 はちみつ なたね油 じゃが芋 小麦粉 オリーブ油	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水煮 ビーマン キャベツ きゅうり	786 kcal 26.6 g 38.0 g	※市では、今年度から物価高 騰対策として、市の予算から、 1人当たり月200円を食材費に 上乗せしています。
18 月	ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ隠あんかけ 和風揚げ豆サラダ みそけんちん汁	米 なたね油 上白糖 パン粉 片栗粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉 押し豆腐 赤みそ 的り 大豆 木綿豆腐 油揚げ 白みそ	玉ねぎ 人参 生姜 もやし きゅうり コーン ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	828 kcal 39.9 g 26.8 g	
19 火	ご飯 牛乳 さばの薬味ソースかけ 鶏肉と野菜のこっくり煮 かきたま汁	米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 わかめ 鶏卵	生姜 にんにく 葉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 しめじ 枝豆 長ねぎ 小松菜	806 kcal 43.9 g 27.1 g	
20 水	ビビンバ 牛乳 バリバリサラダ りんご	米 ごま油 上白糖 片栗粉 白いりごま ワンタンの皮 なたね油	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ コーン りんご	803 kcal 30.4 g 30.3 g	
21 木	キャロットライスホワイトソースか け 牛乳 じゃが芋のにんにくサラダ みかん	米 なたね油 バター 小麦粉 じゃが芋 上白糖	牛乳 鶏肉 えび	人参 玉ねぎ マッシュルーム 水煮 コーン キャベツ きゅうり にんにく みかん	787 kcal 25.2 g 24.4 g	
22 金	みそうどん 牛乳 いももち 野菜の柚子風味あえ	うどん なたね油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	人参 大根 こんにゃく かぼちゃ 長ねぎ 小松菜 もやし きゅうり ゆず果汁	827 kcal 31.2 g 31.1 g	 教育委員会のHPに給食の写 真を掲載しています。



※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。