



12 月 分 献 立

令和4年 中 学 校

松 伏 町 学 校 給 食 セ ン タ ー

日 に ち	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献 立		赤	黄	緑	栄養価	
				主 食	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	○		中華麺	豚骨ラーメン 餃子 3個 絹揚げの中華風味噌炒め	牛乳 焼き豚 鶏肉 絹揚げ	麺 米油 ごま さとう でん粉 ごま油	もやし こねぎ 餃子 キャベツ にんじん ピーマン しょうが にんにく きくらげ チンゲンサイ	818	33.4
2★	金	○		ご飯 (彩のきずな)	わかめのみそ汁 肉団子のみそだれ 2個 ごま和え 彩の国納豆	牛乳 納豆 わかめ 油揚げ とうふ 肉団子のみそだれ	米 ごま さとう	こまつな はくさい もやし だいこん えのきだけ ねぎ	793	31.0
5	月	○		ご飯	みそけんちん汁 ししゃもの南蛮漬け 2本 千草炒め	牛乳 豆腐 ししゃもでん粉つき 卵 かまぼこ 豚肉	米 米油 さとう ごま油 ごま さといも	ごぼう ねぎ しいたけ にんにく しょうが ほうれんそう もやし キャベツ にんじん だいこん	794	31.9
6	火	○		揚げパン (砂糖)	田舎風スープ 焼きフランク(小バット) みかん	牛乳 フランクフルト 鶏肉	パン 米油 さとう バター	みかん だいこん たまねぎ にんじん ねぎ マッシュルーム	807	27.6
7	水	○		ご飯	春雨スープ 豚肉の韓国風ソース 野菜炒め	牛乳 鶏肉 豚肉	米 はるさめ でん粉 米油 ごま油 ごま さとう	もやし にんじん こまつな しいたけ こねぎ キャベツ ピーマン にんにく	832	33.8
8	木	○		地粉うどん	きつねうどん ごぼうのかき揚げ 豚肉ともやしの炒め物	牛乳 油揚げ 鶏肉 かまぼこ 豚肉 かつお節	麺 さとう 米油	ねぎ こまつな えのきだけ ごぼうのかきあげ もやし チンゲンサイ にんじん	891	31.4
9	金	○		ご飯	おでん 鶏肉の生姜醤油焼き 和風和え	牛乳 揚げボール こんぶ ちくわ つみれ がんもどき さつまあげ 鶏肉の生姜醤油漬け	米 じゃがいも さとう 米油	だいこん こんにゃく こまつな キャベツ きゅうり えのきだけ	766	34.9
12★	月	○		食パン	白花豆のシチュー いかの香草焼き ほうれん草のサラダ りんごジャム	牛乳 鶏肉 白花豆 ベシヤメルソース 生クリーム いか	パン りんごジャム 米油 オリーブオイル	たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん バジル ほうれんそう キャベツ にんにく	851	39.6
13	火	○		ご飯	中華風わかめスープ 白身魚のチリソースがけ パプリカのいためもの	牛乳 わかめ 豆腐干絲 豚肉 白身魚フリッター	米 ごま ごま油 米油 さとう でん粉	ねぎ 大豆もやし にんにく しょうが 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ しいたけ	922	33.5
14	水	○		ご飯	すき焼き風煮 磯香玉子焼き 切干大根の和え物	牛乳 豚肉 豆腐 玉子焼き	米 さとう ごま	ねぎ はくさい こんにゃく しいたけ 切干しだいこん にんじん きゅうり	796	32.3
15	木	○		揚げ麺	長崎チャーメン 焼売 3個 もやしのサラダ	牛乳 豚肉 えび いか なると うずら卵	揚げ麺 米油 さとう ごま油 でん粉	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ しゅうまい もやし 大豆もやし きゅうり	759	31.9
16	金	○		麦ご飯	冬野菜カレー 豆腐ナゲット 2個 花野菜のアーリオオーリオ 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 豆腐ナゲット ベーコン チーズ	米 麦 さといも カレールウ 米油 オリーブオイル	たまねぎ だいこん ほうれんそう はくさい にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー キャベツ	837	32.2




19日は食育の日



19	月	○		ご飯 (彩のきずな)	玄米団子汁 鯖生姜煮 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 鯖生姜煮 海藻	米 玄米団子	にんじん ねぎ だいこん しめじ こまつな こねぎ キャベツ きゅうり	801	33.5
20	火	○		ご飯	根菜のみそ汁 もみの木型ハンバーグ 細切り昆布の炒め物	牛乳 鶏肉 ハンバーグ こんぶ さつまあげ	米 じゃがいも 米油 さとう でん粉 ごま ごま油	だいこん にんじん れんこん こんにゃく こまつな ごぼう	796	32.0
21	水	○		えびピラフ	マカロニスープ 鶏肉の唐揚げ 2個 コールスロー ケーキセレクト(苺・チョコ)	牛乳 えび ベーコン 鶏肉	米 バター マカロニ 小麦粉 でん粉 米油 ケーキ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ にんじん はくさい しめじ ほうれんそう	887	36.1

※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※「スプーン」は  印のついた日に持ってきてましょう。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきてましょう。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

◎15日(木)：長崎チャー麺の食べ方◎

- ① 麺を袋の上から軽くつぶし、お皿にあける。
- ② 具を麺の上にかけて食べる。



平均

819

32.8