



令和5年12月分 学校給食予定献立表

中学校

《 14 回 》

松伏町学校給食センター ほほえみ

日	曜	献立名	栄養量		食品名			体の調子を整える品の緑
			エネルギーKカロリー	たん白質g	力や熱のもとになる食品	血や肉をつくる食品	食の調子を整える品	
1	金	麦ご飯 牛乳 ハヤシライス かぼちゃサラダ ヨーグルト	831	26.8	米 麦 ジャがいも 米油 マヨネーズ ハヤシルウ デミグラスソース	牛乳 豚肉 ヨーグルト	グリーンピース かぼちゃ きゅうり しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく	
4★	月	ご飯(彩のきずな) 牛乳 みそけんちん汁 鯖の塩焼き れんこんの金平	773	40.0	米 里芋 砂糖 ごま 米油	牛乳 豆腐 鯖 豚肉 鶏肉	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ れんこん	
5	火	揚げパン(きな粉) 牛乳 冬野菜のポトフ 焼きフランク(小バット) にんじんサラダ	813	34.2	コッペパン 米油 アーモンド粉 砂糖	きな粉 牛乳 フランクフルト 鶏肉	かぶ たまねぎ とうもろこし にんじん はくさい かぶの葉	
6	水	ご飯 牛乳 レンファータン 鶏唐揚げのチリソースがけ2個 ナムル	784	35.5	米 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油 米油	牛乳 鶏肉 卵	こまつな しょうが だいこん たまねぎ チンゲンサイ クリームコーン にんじん にんにく ねぎ もやし	
7	木	地粉うどん ミートソース チーズタルト 野菜ソテー 飲むヨーグルト	867	31.2	地粉うどん 小麦粉 砂糖 米油 バター タルトカップ デミグラスソース	豚肉 ハム 卵 生クリーム 飲むヨーグルト クリームチーズ	キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし トマト にんじん にんにく パセリ ピーマン レモン果汁	
8	金	麦ご飯 牛乳 鶏肉丼 五目玉子焼き ごま和え	764	36.3	米 麦 砂糖 ねりごま 米油	牛乳 鶏肉 五目玉子焼き	こんにゃく こまつな たまねぎ にんじん ねぎ はくさい もやし しいたけ	
11	月	食パン 牛乳 松伏産米粉のコーンポタージュ いかの香草焼き 豆腐のドライカレー	807	37.2	食パン 米粉 でん粉 オリーブオイル バター カレールウ	牛乳 豆腐 いか 豚肉 生クリーム	しょうが たまねぎ とうもろこし なす にんにく パセリ バジル ポタージュベース	
12	火	麦ご飯 牛乳 ピピンバ ミニ春巻 パンサンスー	799	31.0	米 麦 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 豚肉	キャベツ きゅうり ぜんまい だいこん たけのこ たら にんじん にんにく ほうれんそう 大豆もやし もやし きくらげ 春巻	
13	水	ご飯(彩のきずな) 牛乳 すき焼き風煮 笹かまの天ぷら たくあんとキャベツの和え物	788	35.6	米 天ぷら粉 砂糖 ごま 米油	牛乳 豆腐 笹かまぼこ 豚肉	こんにゃく キャベツ きゅうり しゅんぎく たくあん ねぎ はくさい しいたけ	
14	木	中華麺 牛乳 タンメン 蒸し餃子3個 三色野菜のソース炒め	765	31.6	中華麺 ごま油 米油	牛乳 なると 豚肉 鶏肉	たまねぎ たら にんじん はくさい 赤ピーマン 黄ピーマン ほうれんそう もやし きくらげ 餃子	
15	金	バターライス 牛乳 田舎風スープ ハンバーグデミソースがけ 海と山のサラダ	779	30.5	米 バター 砂糖 米油 デミグラスソース	牛乳 大豆 海藻 鶏肉 ハンバーグ	パセリ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ねぎ しめじ マッシュルーム	
18	月	ご飯(彩のきずな) 牛乳 旨煮 えびしゅうまい2個 干草炒め	759	28.6	米 里芋 砂糖 米油	牛乳 絹揚げ かまぼこ 鶏肉 炒り玉子 えびしゅうまい	こんにゃく さやいんげん キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう もやし れんこん しいたけ	
19★	火	麦ご飯 牛乳 冬野菜カレー たこナゲット2個 松伏野菜のサラダ	834	28.3	米 麦 里芋 じゃがいも 米油 カレールウ	牛乳 鶏肉団子 たこナゲット	キャベツ しょうが だいこん たまねぎ とうもろこし にんにく はくさい ブロッコリー ほうれんそう	
20	水	チキンピラフ 牛乳 コンソメスープ ホキバジルソースフライ ジャーマンポテト クレープセレクト	850	33.6	米 バター ジャがいも 米油	鶏肉 牛乳 ホキバジルソースフライ 豚肉 パラベーコン クレープ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ にんじん しめじ パセリ	
平均栄養量			801	32.9	※ 毎月19日は「食育の日」です ※ 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。			
標準量			830	33.2	※ (★) 印の日に、放送用資料があります。 ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。 ※ 「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。			

