

12月 献立予定表 (中学校)


令和7年度
あわらし学校給食センター

		赤 体をつくる食品		黄色 エネルギーとなる食品		緑 体の調子を整える食品		栄養価	
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	エネルギーたんぱく質脂質塩分	炭水化物
		魚・肉・卵 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・芋類 砂糖など	油類 種実類など	色の濃い野菜	その他の野菜 きのこ・果物など		
1月	【省塩(減塩)給食】 ご飯 牛乳 コーンフライ 大根のあっさり煮 バンサンスー	鶏肉 厚揚げ ハム	牛乳	米 小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖 はるさめ	油 ごま ごま油	にんじん いんげん	コーン 大根 こんにゃく キャベツ きゅうり	782 kcal 24.2 g 25.6 g 2.1 g	118.6 g
2火	ウィンナーライス 牛乳 チキンのオープン焼き 白菜のスープ りんご	ウィンナー 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	米 パン粉	豆乳バター 油	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム えだまめ ぶなしめじ 白菜 白ねぎ りんご	676 kcal 29.4 g 26.4 g 2.9 g	85.2 g
3水	ご飯 牛乳 豆腐の中華煮 きんぴらごぼう キャラメルポテト	豚肉 木綿豆腐 はんぺん	牛乳	米 でんぷん 砂糖 さつまいも グラニュー糖	油 ごま油 バター	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ごぼう こんにゃく えだまめ	728 kcal 25.9 g 22.3 g 1.6 g	113.8 g
4木	ご飯 牛乳 さばのみぞれ煮 みそビーフン汁 小松菜とあげのごま酢和え	さば 豚肉 みそ 薄揚げ	牛乳	米 でんぷん ビーフン 砂糖	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	大根 しょうが 玉ねぎ 白菜 白ねぎ もやし	693 kcal 33.8 g 20.9 g 2.6 g	96.6 g
5金	ご飯 牛乳 肉コロッケ 焼肉炒め 田舎汁	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 さといも	油	にら にんじん (かぶの葉)	しょうが りんご 玉ねぎ こかぶ ぶなしめじ	789 kcal 26.7 g 29.0 g 1.7 g	111.0 g
8月	ご飯 牛乳 たらからの揚げ 豚汁 ひじきの炒め煮	たら 豚肉 みそ ちくわ 薄揚げ	牛乳 ひじき	米 でんぷん パン粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	にんじん	ごぼう 大根 白菜 白ねぎ こんにゃく えだまめ	664 kcal 29.4 g 19.2 g 2.6 g	98.2 g
9火	バンズパン 牛乳 ハムステーキ 大麦と野菜のスープ ツナ入りポテトサラダ	ハム 鶏肉 ツナ	牛乳	バンズパン 大麦 じゃがいも 砂糖	豆乳バター ノンイッグマヨネーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ えのきたけ コーン きゅうり	710 kcal 31.1 g 29.0 g 3.6 g	92.9 g
10水	ご飯 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 炒り鶏 キャベツのゆかり和え	鶏肉 ちくわ	牛乳	米 パン粉 でんぷん さといも 砂糖	油 ごま油	にんじん いんげん	玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく れんこん ごぼう キャベツ きゅうり もやし	721 kcal 29.4 g 19.1 g 2.8 g	115.4 g
11木	ご飯 牛乳 だし巻きたまご 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草の香味和え	卵 鶏ひき肉 厚揚げ	牛乳	米 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	にんじん ほうれん草	しょうが 干し椎茸 こんにゃく 大根 えだまめ もやし	835 kcal 37.5 g 36.7 g 2.2 g	96.8 g
12金	ご飯 牛乳 タンドリーチキン ジュリエンヌスープ コールスローサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	米	コールスロー ドレッシング	にんじん	しょうが 玉ねぎ 大根 セロリ 白菜 キャベツ きゅうり コーン	682 kcal 29.3 g 24.4 g 2.5 g	91.5 g
15月	ご飯 牛乳 ししゃも天ぷら(2尾) 鶏肉と野菜の煮物 はりはり漬け	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも	米 小麦粉 でんぷん じゃがいも 砂糖	油 ごま	にんじん いんげん	玉ねぎ こんにゃく 切干大根 きゅうり	730 kcal 25.7 g 23.4 g 1.9 g	111.6 g
16火	里芋ご飯 牛乳 豆腐ナゲット(3個) 白玉みぞれ汁 わかめの梅ドレッシング和え	鶏肉 薄揚げ 豆腐 魚肉すり身 豆乳 かまぼこ	牛乳 わかめ	米 さといも 砂糖 小麦粉 白玉もち	油	にんじん	たまねぎ 干し椎茸 大根 白菜 白ねぎ きゅうり もやし 梅肉	746 kcal 25.4 g 26.4 g 3.1 g	106.1 g
17水	【熊本県の料理】 ご飯 牛乳 春巻き タイピーエン れんこんごまサラダ	いか 豚肉 なると	牛乳	米 でんぷん 小麦粉 はるさめ 砂糖	油 ノンイッグマヨネーズ ごま	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 白菜 たけのこ れんこん きゅうり コーン えだまめ	769 kcal 24.3 g 28.1 g 2.3 g	109.4 g
18木	ご飯 牛乳 ハバークトマトパズルソースかけ 豆乳コーンポタージュ ほうれん草サラダ	鶏肉 豚肉 打ち豆 豆乳 ツナ	牛乳	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも 米粉	油 豆乳クリーム	トマト パセリ ほうれん草 にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ	760 kcal 28.1 g 23.0 g 2.5 g	116.4 g
19金	ご飯 牛乳 しゅうまい(3個) 麻婆大根 ブロッコリーの塩麹ドレッシング和え	豚肉 豚ひき肉 大豆ミート 中揚げ みそ	牛乳	米 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 ごま油	にんじん ブロッコリー	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 大根 白ねぎ キャベツ	725 kcal 28.6 g 22.4 g 2.2 g	108.1 g
22月	ご飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ(2個) たぬき汁 冬至なんきん	鶏肉 はんぺん 薄揚げ 小豆	牛乳	米 砂糖 でんぷん	ごま油 油	にんじん かぼちゃ	大根 えのきたけ こんにゃく 白ねぎ しょうが	791 kcal 28.7 g 27.9 g 2.3 g	113.1 g
23火	【クリスマス献立】 麦ご飯 チキンカレー 牛乳 りんご入りフレンチサラダ クリスマスケーキ	鶏肉	牛乳	米 大麦 じゃがいも 砂糖 チョコケーキ	油 やさいかれーゆ	にんじん トマト	しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり	721 kcal 24.5 g 18.6 g 2.3 g	121.8 g

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

◎ホームページでも見るができます！

★給食センターでは、アレルギーのコンタミネーション(予期せぬ微量混入)の可能性がある環境下での調理となります。

 魚には骨があります。よくかんで食べましょう。

あわらし 給食

