

【献立予定表】

2021年 12月

川島中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 水	小型パン		小型パン		780 kcal
	焼きそば	豚肉,あおのり,かつお節	中華めん,サラダ油	にんじん,キャベツ,もやし,しょうが	32.8 g
	フランクフルト	フランクフルト			30.2 g
	もやしサラダ		野菜いっぱいドレッシング	もやし,にんじん,コーン	3.2 g
2 木	カレーピラフ	ベーコン	α化米,サラダ油	玉ねぎ,マッシュルーム,ミックスベジタブル	774 kcal
	ポテトスープ	豚肉	じゃがいも,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,パセリ	30.6 g
	アジのごま揚げ	アジ	かたくり粉,ごま,黒ごま,米ぬか油	しょうが	28.8 g
	りんごゼリー		砂糖	りんご	2.9 g
3 金	麦ごはん		精白米,精麦		792 kcal
	白菜鍋	肉だんご,かまぼこ	しらたき	はくさい,にんじん,ねぎ,干し椎茸	36.8 g
	豚肉の生姜炒め	豚肉	サラダ油	しょうが	22.0 g
	ひじきの炒め煮	干ひじき,油揚げ,ちくわ	三温糖,いりごま,サラダ油	にんじん,枝豆	2.9 g
6 月	米粉入り食パン		米粉入りパン		811 kcal
	クリームシチュー	ベーコン,豆乳	サラダ油,じゃがいも,ホワイトルー	玉ねぎ,にんじん,枝豆	38.3 g
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		パセリ	27.0 g
	海藻サラダ	海藻ミックス	青じそドレッシング	だいこん,にんじん,コーン	3.5 g
7 火	麦ごはん		精白米,精麦		736 kcal
	きのこ汁	木綿豆腐,かまぼこ		干し椎茸,えのきたけ,まいたけ,ほうれん草	29.5 g
	厚揚げの肉みそかけ	生揚げ,鶏ひき肉,米みそ	中ざら糖,かたくり粉,サラダ油	しょうが	24.6 g
	きんぴらごぼう	糸かまぼこ	こんにゃく,ごま油,中ざら糖,いりごま	にんじん,ごぼう,さやいんげん	1.8 g
8 水	うどんめん		うどん		707 kcal
	きつねうどんの汁	鶏肉,かまぼこ,油揚げ		干し椎茸,にんじん,はくさい,ねぎ	32.6 g
	竹輪の磯辺揚げ	ちくわ,あおのり	薄力粉,大豆油		20.3 g
	切干大根のサラダ		野菜いっぱいドレッシング	切干大根,にんじん,コーン,こまつな	3.5 g
	りんご			りんご	
9 木	麦ごはん		精白米,精麦		703 kcal
	けんちん汁	木綿豆腐,油揚げ	さといも,こんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	34.7 g
	サバのみそ煮	サバ,赤みそ			20.6 g
	ほうれん草のごまあえ		三温糖,すりごま	ほうれん草,もやし,にんじん	1.5 g
10 金	麦ごはん		精白米,精麦		803 kcal
	わかめスープ	わかめ,木綿豆腐	かたくり粉	玉ねぎ,ねぎ	31.5 g
	酢豚	豚肉	かたくり粉,大豆油,三温糖,サラダ油	しょうが,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,青ピーマン,干し椎茸	19.1 g
	みかん			みかん	2.3 g
13 月	食パン		普通パン		801 kcal
	いちごジャム		いちごジャム		31.4 g
	ポークビーンズ	大豆,豚肉	じゃがいも,サラダ油,三温糖	玉ねぎ,にんじん	25.9 g
	れんこんチップス		米ぬか油	れんこん	3.3 g
	もやしとキャベツのソテー		サラダ油	もやし,キャベツ,にんじん,ホールコーン	
14 火	麦ごはん		精白米,精麦		777 kcal
	みそおでん	豚肉,玉ひじきはんぺん,うずら卵,赤みそ	さといも,こんにゃく,中ざら糖	だいこん	37.1 g
	サワラの柚庵焼き	サワラ		ゆず皮,ゆず果汁	20.3 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.7 g
15 水	ソフトめん		ソフト麺		854 kcal
	麻婆ピリ辛ソース	豚ひき肉	中ざら糖,ごま油,かたくり粉,サラダ油	干し椎茸,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,しょうが,にんにく	29.4 g
	青のりポテト	あおのり	じゃがいも,米ぬか油		26.3 g
	チンゲン菜の中華炒め		ごま油	チンゲンサイ,もやし,にんじん,コーン	1.6 g
16 木	五目ごはん	鶏肉,油揚げ	α化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸,ごぼう,枝豆	730 kcal
	のっぺい汁	昆布,油揚げ	さといも,かたくり粉	ごぼう,にんじん,だいこん	28.9 g
	白身魚フライ	ホキ	大豆油		24.1 g
	りんごタルト		りんごタルト		2.6 g
17 金	麦ごはん		精白米,精麦		810 kcal
	白菜のみそ汁	生揚げ,わかめ,ミックスみそ		はくさい,ねぎ	34.9 g
	鶏そばろ	いり卵,鶏ひき肉,大豆	三温糖,いりごま,サラダ油	しょうが,枝豆	22.4 g
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも,しらたき,中ざら糖,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,枝豆	3.0 g
20 月	黒パン		黒パン		814 kcal
	白菜スープ	ベーコン	サラダ油	はくさい,玉ねぎ,パセリ	36.3 g
	サケのマヨネーズ焼き	サケ	パセリ,マヨネーズ(卵無し)	玉ねぎ,パセリ	29.0 g
	野菜サラダ		かんきつドレッシング	もやし,こまつな,にんじん	3.7 g
21 火	麦ごはん		精白米,精麦		712 kcal
	冬野菜カレー	豚肉,豆乳	さといも,じゃがいも,カレールウ,サラダ油	れんこん,にんじん,玉ねぎ,ねぎ,にんにく,ブルーベリー	21.5 g
	ほうれん草のソテー		サラダ油	ほうれん草,もやし,コーン,にんじん	13.6 g
	オレンジ			オレンジ	1.7 g
22 水	小型パン		小型パン		703 kcal
	みそ煮込みうどん	かまぼこ,鶏肉,油揚げ,赤みそ	うどん	にんじん,はくさい,ねぎ,干し椎茸	26.0 g
	かぼちゃの天ぷら		薄力粉,かたくり粉,米ぬか油	南瓜	29.6 g
	キャベツの柚香あえ	かつお節		キャベツ,もやし,にんじん,ゆず果汁	3.7 g
23 木	麦ごはん		精白米,精麦		704 kcal
	麩のすまし汁	かまぼこ	白玉麩	えのきたけ,干し椎茸,玉ねぎ,ねぎ	39.0 g
	焼き丸干し	丸干しいわし			13.7 g
	年越しのおかず	鶏肉,焼き豆腐,刻み昆布	さといも,こんにゃく,中ざら糖,サラダ油	だいこん,にんじん,ごぼう	3.5 g
24 金	セミフランス		フランスパン		788 kcal
	コーンポタージュ	豆乳	ホワイトルー,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,コーン,クリームコーン,パセリ	34.2 g
	マーマレードチキン	鶏肉	マーマレード		22.7 g
	イタリアンサラダ		イタリアンドレッシング	キャベツ,こまつな,赤ピーマン,黄ピーマン	3.8 g
	クリスマスデザート		お米デクリスマスケーキ		

★牛乳は毎日つきます。学校給食では、「学校給食地産地消推進事業」により、県、市町村、JA中央会から一部助成を受けています。安全面や物資の都合などにより、献立や食材を変更することがあります。