

[献立予定表(配布用)]

2024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
2月	黒パン		黒パン		714 kcal
	コーンスープ	ベーコン	サラダ油,コーンスターチ	玉ねぎ,パセリ,クリーム,コーン	25.6 g
	オムレツ	オムレツ			22.0 g
	パンネのトマトソース煮	ベーコン	マカロニ,スパゲッティ,三温糖,オリーブ油	にんじん,玉ねぎ,トマト,にんにく,パセリ	2.8 g
3火	麦ごはん		精白米,精麦		768 kcal
	魚汁	大豆,豆乳,ミックスみそ	さといも,こんにゃく	ごぼう,だいごん,にんじん,ねぎ	31.6 g
	豚肉の生姜炒め	豚肉	サラダ油	しょうが,玉ねぎ	16.6 g
	じゃが芋の旨煮		じゃがいも,ごま油,中ざら糖	にんじん,玉ねぎ,やいばんげん	2.1 g
4水	ソフト麺		ソフト麺		787 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,にら,しょうが,にんにく	35.3 g
	きびなごのからあげ	きびなご	かたくり粉,大豆油		20.2 g
	切干大根のナムル	鶏ひき肉	ごま油,三温糖,サラダ油	切干大根,にんじん,にら,しょうが,にんにく	1.4 g
5木	麦ごはん		精白米,精麦		714 kcal
	いものこ汁	油揚げ	さといも	にんじん,だいごん,ごぼう,ほうし,めじろ,ねぎ	27.4 g
	厚揚げの肉味噌かけ	生揚げ,鶏ひき肉,赤みそ	中ざら糖,かたくり粉	しょうが	17.7 g
	小松菜のおかず煮	かつお節		こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	1.5 g
6金	大根めし	鶏肉,油揚げ	アルファ化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,だいごん,乾燥だいごん葉	783 kcal
	白菜鍋	うず味肉団子(豚肉),かまぼこ	しらたき	ほくさい,にんじん,ねぎ,干し椎茸	29.9 g
	サンマの竜田揚げ	さんま	かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが	31.4 g
	りんごヨーグルト	りんごヨーグルト			2.3 g
9月	コッパン		食パン		728 kcal
	野菜スープ	ベーコン		パセリ,にんじん,玉ねぎ	26.6 g
	マカロニグラタン	鶏肉,牛乳,チーズ	マカロニ,ホワイトルウ,有塩バター	玉ねぎ,コーン	29.0 g
	ごぼうサラダ		奮りごまドレッシング	ごぼう,にんじん,きゅうり,キャベツ	2.7 g
10火	麦ごはん		精白米,精麦		789 kcal
	かきたま汁	鶏卵,木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸,こまつな	31.6 g
	ししゃもの海苔風味揚げ	ししゃも,角ぎざみのり	かたくり粉,薄力粉,大豆油		22.1 g
	重いものそぼろ煮	鶏ひき肉	さといも,中ざら糖,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,しょうが	1.8 g
11水	小型レーズンパン		小型レーズンパン		741 kcal
	みそ煮込みうどん	かまぼこ,鶏肉,油揚げ,赤みそ	うどん,サラダ油	にんじん,ほくさい,ねぎ	29.5 g
	さつまいもと大豆の揚げ煮	大豆(岐阜県産),あおのり	さつまいも,米ぬか油,三温糖,いりごま		25.9 g
	高野豆腐とキャベツの炒め煮	高野豆腐,豚肉	三温糖,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ	2.9 g
	りんご		りんご		
12木	麦ごはん		精白米,精麦		736 kcal
	冬野菜カレー	豚肉,豆乳	じゃがいも,カレールウ,サラダ油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,れんこん,ねぎ,にんじん,プルーン	21.7 g
	ほうれん草のソテー	ベーコン	サラダ油	ほうれん草,もやし,コーン	16.1 g
	福神漬			福神漬	2.8 g
13金	麦ごはん		精白米,精麦		721 kcal
	豚汁	豚肉,木綿豆腐,赤みそ	さといも,こんにゃく	ごぼう,だいごん,にんじん,ねぎ	37.4 g
	鱈の佃煮焼き	さけ		ゆず皮,ゆず果汁	14.8 g
	小松菜の塩昆布和え	塩昆布		こまつな,もやし,にんじん	1.9 g
16月	米粉入り食パン		米粉パン		730 kcal
	ポテトスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ	31.0 g
	スロッピージョー	豚ひき肉,牛肉,大豆	サラダ油	にんにく,にんじん,トマト	27.9 g
	ひじきサラダ	干ひじき	かんぎつドレッシング	だいごん,きゅうり,赤ピーマン	3.3 g
17火	麦ごはん		精白米,精麦		725 kcal
	ずまし汁(湯葉)	かまぼこ,木綿豆腐		ぶなしめじ,こまつな,えのきだけ,干し椎茸	31.0 g
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ(鶏肉,豚肉)	三温糖,かたくり粉		16.0 g
	大根と豚肉の煮物	豚モモ肉	中ざら糖	だいごん	2.3 g
18水	シナモンパン		小型パン,大豆油,グラニュー糖		754 kcal
	ラーメン	豚肉,なると	中華めん	しょうが,にんにく,にんじん,ほくさい,ねぎ	31.5 g
	ポイルショウマイ	豚しょうまい(豚肉)			31.5 g
	もやしのソテー	ベーコン	サラダ油	もやし,コーン	2.9 g
	オレンジ			オレンジ	
19木	麦ごはん		精白米,精麦		755 kcal
	南瓜の味噌汁	わかめ,木綿豆腐,ミックスみそ		かぼちゃ,ねぎ	34.3 g
	鯖のごま焼き	さば	いりごま,黒ごま		19.4 g
	キャベツの柚香和え	かつお節		キャベツ,にんじん,もやし,ゆず果汁,ゆず皮	2.3 g
20金	カレーピラフ	鶏肉	アルファ化米,サラダ油	玉ねぎ,マッシュルーム,大根,コーン	729 kcal
	キャベツスープ	ベーコン		玉ねぎ,キャベツ,にんじん,パセリ	19.5 g
	野菜のコロッケ		野菜コロッケ,大豆油		26.6 g
	豆乳プリンタルト(乳卵なし)		お米de国産豆乳アリタルト		2.3 g
23月	コッパン		コッパン		892 kcal
	かぶのクリームシチュー	鶏肉,牛乳	じゃがいも,ホワイトルウ,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,かぶ(ふかふか)	35.8 g
	フライドチキン	鶏肉	かたくり粉,大豆油		38.8 g
	カラフルサラダ		ゴックンミドリツツク	キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン	2.7 g
	クリスマスゼリー		クリスマスゼリー		
24火	麦ごはん		精白米,精麦		744 kcal
	豆腐のチヂ	冷凍豆腐,豚肉,ミックスみそ	ごま油	にんじん,ほくさい,白菜,キャベツ,もやし,干し椎茸,にら,しょうが,にんにく	27.2 g
	焼きしょうざ	しょうざ(豚肉,鶏肉)			17.0 g
	炒めナムル		いりごま,ごま油,三温糖,サラダ油	こまつな,もやし,にんじん,しょうが,にんにく	2.1 g
25水	小型パン		小型パン		784 kcal
	スパゲティオボリタン	豚ひき肉	スパゲッティ,オリーブ油	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,黄ピーマン,しょうが,にんにく,トマト	29.9 g
	ポイルウィンナー	ウィンナー,café(豚肉)			30.7 g
	ビーンズサラダ	大豆	ごまドレッシング	にんじん,キャベツ,枝豆	2.8 g
26木	麦ごはん		精白米,精麦		724 kcal
	小松菜のずまし汁	かまぼこ,木綿豆腐		こまつな,干し椎茸,玉ねぎ	30.4 g
	焼き丸干し	イワシ			13.6 g
	年越しのおかず	鶏若鶏肉もも(皮なし),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	だいごん,にんじん,ごぼう	2.3 g
	みかん			みかん	