



12月 月分

給食献立予定表

福島県立会津学鳳中学校

| 日付 | 献立名 | 1人1食(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | 主な材料 | | | | | |
|------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------|
| | | | 血や肉になる | | 体の調子をととのえる | | 力や熱のもとになる | |
| 1 (金) | 味噌ラーメン 牛乳 大根サラダ すりおろし洋梨ゼリー | 760 32.2 19.4 3.4 | 豚肉 大豆ペースト カニかま | あさり ねり胡麻 牛乳 | 人参 白菜 にら 生姜 | もやし ねぎ 木耳 にんにく | 中華めん 清酒 | ごま油 胡麻 |
| 4 (月) | 麻婆豆腐丼 春雨スープ 中華サラダ 牛乳 | 788 30.8 24.8 3.1 | 牛乳 豚肉 大豆ペースト | 豆腐 大豆ミート | 生姜 ねぎ にら 小松菜 | にんにく 人参 干椎茸 大根 | 給食用精米 こめ油 清酒 でん粉 | 大麦 ごま油 三温糖 |
| 5 (火) | ごはん 白玉汁 豚ピリ辛焼き ツナサラダ 牛乳 | 744 32.9 19.9 2.4 | 牛乳 豚肉 | 油揚げ ツナフレーク | 人参 干椎茸 にんにく 玉ねぎ | 大根 小松菜 生姜 アスパラ | 給食用精米 三温糖 ごま油 | 白玉餅 清酒 マヨネーズ |
| 6 (水) | 3年生研修旅行 給食はありません お弁当を持参して下さい | | | | | | | |
| 7 (木) | | | | | | | | |
| 8 (金) | | | | | | | | |
| 11 (月) | 3年生研修旅行振替休日 給食はありません お弁当を持参して下さい | | | | | | | |
| 12 (火) | シュガートースト ミネストローネ オムレツ コーンサラダ 牛乳 | 747 26.6 29.5 3.2 | 無塩バター ベーコン アーモンド オムレツ | 牛乳 冷凍大豆 大豆ペースト | 玉ねぎ セロリ にんにく トマトピューレ | 人参 小松菜 トマト缶 コーン缶 | パン グラニュー糖 じゃが芋 マヨネーズ | 上白糖 ひよこまめ 三温糖 |
| 13 (水) | ごはん 豚汁 チキンカツ お浸し 牛乳 | 817 30.2 26.5 2.8 | 牛乳 豆腐 チキンカツ | 豚肉 カツオ節 | ねぎ 大根 生姜 もやし | にんにく 干椎茸 小松菜 人参 | 給食用精米 ごんにゃく こめ油 | じゃが芋 清酒 コメ白絞油 |
| 14 (木) | 麦ごはん えのき入りみそ汁 さわら一夜干し カニかま入り海藻サラダ 牛乳 | 713 28.7 19.9 2.7 | 牛乳 カニかま さわら一夜干し | 豆腐 いり玉子 | えのき 海藻サラダ キャベツ | 小松菜 人参 | 給食用精米 じゃが芋 | 大麦 こめ油 |
| 15 (金) | ポークカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ 冬至デザート(はちみつ柚子ゼリー) | 845 25.2 24.8 3.4 | 牛乳 大豆ペースト チーズ | 豚肉 脱脂粉乳 | 玉ねぎ にんにく ブロッコリー コーン缶 | にんじん しょうが キャベツ | 給食用精米 じゃが芋 冬至デザート | 大麦 サラダ油 |
| 18 (月) | 人参ごはん キャベツのミルクスープ 星型プチコロック チキンナゲット 3色和え 牛乳 クリスマスデザート | 849 23.6 29.6 2.6 | 牛乳 脱脂粉乳 大豆ペースト チキンナゲット | 無塩バター ベーコン いり玉子 | 人参 しめじ 小松菜 | キャベツ 玉ねぎ | 給食用精米 胡麻 プチコロック | 大麦 こめ油 コメ白絞油 |
| 12月19日(火)～1月8日(月) 冬季休業 | | | | | | | | |

★食材の価格高騰や納品の都合により、一部食材や料理を変更することがあります。ご理解下さいますよう、お願いいたします。

★マヨネーズは卵を使用していないものを提供しています。