



12月の献立予定表

平成25年12月
三春中学校

日	曜 日	献 立 名	赤の食品 体の材料になる	黄色の食品 体のエネルギーとなる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	検査結果（単位kg/Bq） セシウム 134・137
2	月	焼き肉どんぶり 牛乳 さつまいものほっこり煮 きのこ汁	豚ロース肉 かまぼこ 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん しらたき 三温糖 さつまいも サラダ油	にんじん玉葱 干し椎茸 えのきたけ しめじ はくさい	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.7 g	ND
3	火	ごはん 牛乳 かわり納豆 じゃが芋の味噌そぼろ 五目汁	かまぼこ かつお節 納豆 豚ひき肉 味噌 鶏もも肉 牛乳 チーズ	ごはん 三温糖 じゃがいも 白ごま 大豆油 サラダ油	のぞかな にんじん パセリ こまつな玉葱 ごぼう だいこん ねぎ しょうが	エネルギー 827 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.2 g	
4	水	ミートソーススパゲティ 牛乳 かきたまスープ フルーツヨーグルト	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン たまご 牛乳 ヨーグルト	ソフトメン 薄力粉 じゃがいも サラダ油 バター	にんじん パセリ チンゲンツアイ 玉葱 にんにく りんご もも缶 みかん缶	エネルギー 839 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 4.5 g	ND
5	木	ごはん 牛乳 ゆで鶏のごまだれあえ ひきな炒り どさんこ汁	鶏もも肉 油揚げ 豚ばら肉 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 ねりごま ごま油 サラダ油 バター	にんじん にらしょうが にんにく だいこん はくさい もやし とうもろこし	エネルギー 836 Kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.4 g	
6	金	ごはん 牛乳 エビチリソース 野菜のチャプチェ じゃが芋と青梗菜のスープ	えび 牛肉 ベーコン 牛乳	ごはん 三温糖 かたくり粉 はるさめ じゃがいも ごま油 白ごま	にんじん ピーマン しめじ にんにく ねぎ しょうが チンゲンツアイ 干し椎茸	エネルギー 788 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.8 g	
9	月	牛肉とごぼうのまぜごはん 牛乳 タコのから揚げ れんこんのきんぴら 小松菜の味噌汁	牛肉 たこ ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも ごま油 白ごま 大豆油 サラダ油	こまつなごぼう れんこん えだまめ えのきたけ	エネルギー 781 Kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.9 g	
10	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 沢煮椀	豚ロース肉 ロースハム 豚もも肉 牛乳	ごはん じゃがいも マヨネーズ	にんじん みつば しょうが 玉葱 きゅうり ごぼう だいこん えのきたけ 干し椎茸	エネルギー 870 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 2.2 g	
11	水	手巻き寿司 牛乳 里芋のそぼろ煮 なめこ汁	まぐろ缶詰 卵 かまぼこ 豚ひき肉 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 さといも かたくり粉 マヨネーズ	にんじん こまつな 玉葱 なめこ	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 30 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.8 g	ND
12	木	チーズパン 牛乳 ジンジャーサラダ ビーフシチュー りんご	かまぼこ 牛肉 チーズ 牛乳	パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 オリーブ油 バター	にんじん ブロッコリー レタス とうもろこし えだまめ 玉葱 しょうが マッシュルーム りんご	エネルギー 791 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.6 g	
13	金	ごはん 牛乳 さんまの香味煮 ひじきの炒めもの にら卵汁	さんま 味噌 さつま揚げ 油揚げ たまご 牛乳	ごはん 三温糖 しらたき じゃがいも サラダ油	にんじん にらしょうが にんにく ねぎ えだまめ はくさい	エネルギー 883 Kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 32 g 食塩相当量 2.8 g	
16	月	ごはん 牛乳 チキンの味噌ソース もやしの和えもの 豆腐と野菜の胡麻汁	鶏ささ身 たまご 味噌 さつま揚げ 豆腐 牛乳	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖 さといも大豆油 白ごま ごま油 ねりごま	ほうれんそう にんじん こまつな にんにく もやし だいこん	エネルギー 837 Kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.2 g	
17	火	カレーライス 牛乳 イカときゃべつの炒めもの ヨーグルト	豚もも肉 いか クリームチーズ 牛乳 ヨーグルト	ごはん じゃがいも かたくり粉 サラダ油	にんじん玉葱 にんにく キャベツ ねぎ しょうが	エネルギー 810 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.9 g	
18	水	しっぽううどん 牛乳 変わり天ぷら ほうれん草のごま和え みかん	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	ソフトメン 薄力粉 三温糖 大豆油 ねりごま	ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう もやし みかん	エネルギー 867 Kcal たんぱく質 33 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 4.7 g	ND
19	木	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 大根のそぼろあんかけ 根菜汁	鮭 鶏ひき肉 生揚げ 鶏手羽肉 牛乳	ごはん 薄力粉 三温糖 かたくり粉 さつまいも	にんじん しょうが だいこん ごぼう れんこん	エネルギー 791 Kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2 g	
20	金	（クリスマス献立） チキンライス 牛乳 ポテトグラタン 野菜スープ 手作りチーズケーキ	鶏もも肉 ベーコン 生クリーム ボークフランク 牛乳 クリームチーズ	ごはん じゃがいも サラダ油 バター	にんじん パセリ かぼちゃ ブロッコリー玉葱 とうもろこし ねぎ ごぼう キャベツ	エネルギー 828 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.3 g	