



12月の献立予定表

平成26年 12月
三春中学校

日 曜	献 立 名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	検査結果 (単位:kg/Ba) セシウム 134・137
1 月	ごはん 牛乳 鶏肉のみそガーリック焼き ひじきの炒めもの 野菜けんちん 三色そばろごはん	牛乳 鶏もも肉 味噌 油揚げ さつま揚げ 豆腐	ごはん 三温糖 サラダ油 じゃがいも かたくり粉	にんにく にんじん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ こまつな 干し椎茸 しょうが	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.6 g	ND
2 火	牛乳 いか大根 小松菜の味噌汁 みかん	鶏ひき肉 たまご いか 牛乳 油揚げ 味噌	ごはん 三温糖 サラダ油 かたくり粉 じゃがいも	しょうが しそ実 だいこん こまつな はくさい えのきたけ みかん	エネルギー 782 Kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g	
3 水	ごはん 牛乳 かわり納豆 じゃが芋の味噌そばろ 五目汁	牛乳 かまぼこ チーズ 納豆 豚ひき肉 味噌 かつお節 鶏もも肉	ごはん 三温糖 サラダ油 白ごま じゃがいも	のざわな 玉葱 にんじん パセリ ごぼう だいこん こまつな ねぎ しょうが	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.1 g	ND
4 木	ジャージャー麺 牛乳 ほうれん草の中華サラダ にらとレタスのスープ	牛乳 豚ひき肉 たまご 鶏ひき肉	ソフトメン ごま油 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	玉葱 たけのこ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん きくらげ レタス にら ねぎ	エネルギー 818 Kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 4.1 g	
5 金	ごはん 牛乳 鮭の味噌チーズ焼き 大根のそばろあんかけ 芋煮汁	牛乳 鮭 味噌 クリームチーズ 鶏ひき肉 豚ばら肉 焼き豆腐	ごはん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ こまつな しめじ まいたけ	エネルギー 808 Kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.7 g	
8 月	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢和え 炒り豆腐 わかめ汁	牛乳 豚肩ロース 豆腐 鶏ひき肉 たまご 油揚げ 味噌	ごはん かたくり粉 大豆油 白ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも	にんじん ねぎ 干し椎茸 えのきたけ はくさい	エネルギー 844 Kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.4 g	
9 火	五目ごはん 牛乳 豚大根と煮卵 野菜の味噌汁 みかん	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 豚ばら肉 たまご 味噌	ごはん サラダ油 三温糖	にんじん しめじ 干し椎茸 だいこん キャベツ 玉葱 みかん	エネルギー 868 Kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 2.4 g	ND
10 水	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 れんこんのきんぴら にら卵汁	牛乳 ベーコン 味噌 牛ばら肉 たまご	ごはん 三温糖 サラダ油 じゃがいも	ごぼう しょうが れんこん えだまめ にら はくさい	エネルギー 854 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.4 g	
11 木	スイートポテトサンド 牛乳 バリパリサラダ 鶏肉のポトフ オレンジ	牛乳 かまぼこ 鶏もも肉	パン さつまいも 三温糖 ギョーザ皮 バター オリーブ油	レタス えだまめ しょうが にんじん だいこん キャベツ パセリ オレンジ	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.2 g	
12 金	ごはん 牛乳 まぐろの胡麻味噌和え ごぼうとベーコンのきんぴら 味噌ワントン汁	牛乳 まぐろ ベーコン 豚ばら肉 味噌	ごはん じゃがいも サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油 白ごま ワントン皮	しょうが ごぼう とうもろこし にんじん キャベツ もやし チンゲンツアイ にんにく	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.5 g	
15 月	ごはん 牛乳 ミートローフのきのこソースがけ かぼちゃのガーリックソテー すまし汁	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご 鶏もも肉 牛乳	ごはん パン粉 三温糖 バター	玉葱 にんにく トマト しめじ かぼちゃ パセリ 干し椎茸 みつば にんじん ごぼう だいこん	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.0 g	
16 火	カレーライス 牛乳 しめじとベーコンのサラダ ヨーグルト	豚ばら肉 クリームチーズ ベーコン ヨーグルト 牛乳	ごはん じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	にんじん 玉葱 にんにく しめじ レタス	エネルギー 888 Kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 2.0 g	ND
17 水	豆ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 沢煮椀	牛乳 豚肩ロース 豚もも肉 ロースハム	ごはん じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	えだまめ しょうが にんじん 玉葱 きゅうり ごぼう だいこん みつば 干し椎茸	エネルギー 863 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.0 g	
18 木	広東麺 牛乳 ほうれん草のキッシュ りんごのコンポート	いか 豚ばら肉 牛乳 たまご まぐろ缶 竹輪 ベーコン クリームチーズ	ソフトメン グラニュー糖 サラダ油 かたくり粉	にんじん もやし はくさい しょうが しめじ ほうれんそう ねぎ りんご レモン果汁	エネルギー 861 Kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 4.1 g	
19 金	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ ひきな炒り じゃが芋と青梗菜のスープ	牛乳 さば 油揚げ ベーコン	ごはん 薄力粉 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	だいこん にんじん はくさい チンゲンツアイ	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.3 g	
22 月	クリスマス献立 チーズパン 牛乳 ローストチキン エビとブロッコリーのサラダ コーンポタージュ フルーツカスタードタルト	牛乳 鶏手羽肉 えび クリームチーズ たまご	パン はちみつ オリーブ油 グラニュー糖 バター 薄力粉	にんにく とうもろこし ブロッコリー 玉葱 にんじん パセリ もも缶 ブルーベリー いちご	エネルギー 882 Kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 36.5 g 食塩相当量 4.1 g	