



# 12月の献立予定表

平成27年12月  
三春町立三春中学校

日 曜	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 (kg/Bq)セシウム 134・137
1 火	ごはん 牛乳 茹で鶏の胡麻だれ和え ひきな炒り 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 鶏もも肉 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ	ごはん 練りごま 三温糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん だいこん キャベツ	エネルギー 828 Kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.5 g	
2 水	さつまいもごはん 牛乳 ポークソースマリネ かぶの香味漬け 野菜けんちん	牛乳 豚肩ロース 豆腐 油揚げ	ごはん さつまいも サラダ油 三温糖 ごま油 かたくり粉	玉葱 パセリ キャベツ かぶ ねぎ にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸	エネルギー 776 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.6 g	
3 木	クロックムッシュ 牛乳 冬の茹で野菜サラダ 白玉団子スープ みかん	ハム チーズ 牛乳 たまご 鶏もも肉	パン 白玉粉 三温糖 白ごま さつまいも 練りごま マヨネーズ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん 白菜 チンゲンツアイ ねぎ みかん	エネルギー 793 Kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.2 g	
4 金	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ ポパイサラダ 五目汁	牛乳 さば 鶏もも肉 味噌	ごはん 大豆油 かたくり粉 ごま油 白ごま	ほうれん草 もやし コーン ねぎ 生 姜 だいこん にんじん ごぼう 小松菜	エネルギー 770 Kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.3 g	
7 月	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース さつまいものきんぴら 野菜の味噌汁	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん かたくり粉 大豆油 サラダ油 三温糖 さつまいも	ねぎ にんじん ピーマン きゃべつ 玉ねぎ	エネルギー 869 Kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.5 g	
8 火	中華どんぶり 牛乳 たまごスープ 手作り杏仁豆腐	牛乳 豚ばら肉 いか えび うずら 卵 鶏もも肉 わかめ たまご 練乳	ごはん ごま油 三温糖 かたくり粉 じゃが芋 上白糖	にんじん 白菜 青梗菜 きくらげ 生姜 ねぎ パイン缶詰 蜜柑缶詰	エネルギー 837 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.8 g	
9 水	ごはん 牛乳 かわり納豆 筑前煮 小松菜の味噌汁	牛乳 かまぼこ チーズ かつお節 納豆 鶏もも肉 さつま揚げ 油揚げ	ごはん 三温糖 サラダ油 白ごま 里芋 じゃが芋	野沢菜 にんじん ごぼう れんこん 干し椎茸 えのき茸 こまつな	エネルギー 776 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.2 g	
10 木	ミートソーススパゲティ 牛乳 冬野菜のスープ フルーツヨーグルト	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳 フランクフルト ヨーグルト	ソフトめん オリーブ油	にんじん 玉葱 にんにく セロリ ごぼう ブロッコリー かぼちゃ キャベツ 蜜柑缶詰 りんご	エネルギー 829 Kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 4.0 g	
11 金	ごはん 牛乳 鮭のみそチーズ焼き 白菜のあんかけ煮 豆腐と野菜の胡麻汁	牛乳 鮭 味噌 チーズ 豆腐 豚ばら肉	ごはん 三温糖 ねりごま かたくり粉 里芋	はくさい だいこん にんじん こまつな	エネルギー 786 Kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.3 g	
14 月	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛焼き 卵の花炒り 野菜汁	牛乳 豚肩ロース おから 牛バラ肉 さつま揚げ	ごはん サラダ油 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	ごぼう ねぎ はくさい だいこん にんじん	エネルギー 840 Kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.0 g	
15 火	五目ごはん 牛乳 イカ大根 味噌ワントン汁 みかん	牛乳 鶏もも肉 油揚げ いか 豚バラ肉 味噌	ごはん 三温糖 サラダ油 ワントン 白ごま	にんじん しめじ 干し椎茸 もやし だいこん キャベツ しょうが みかん	エネルギー 764 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.7 g	
16 水	ごはん 牛乳 ミートローフ和風ソースがけ ごぼうとベーコンのきんぴら どさんこ汁	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご 牛乳 ベーコン 豚バラ肉 味噌	ごはん パン粉 三温糖 バター ごま油 じゃが芋	玉葱 にんにく ごぼう コーン レモン にんじん もやし キャベツ にら	エネルギー 817 Kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.6 g	
17 木	きつねうどん 牛乳 パンプキンパイ ほうれん草の胡麻和え	鶏もも肉 油揚げ たまご 牛乳	ソフトメン 三温糖 練りごま パイシート 生クリーム	こまつな ねぎ かぼちゃ ほうれんそう もやし にんじん	エネルギー 837 Kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.3 g	
18 金	ごはん 牛乳 アジのフライ ひじきの炒めもの にら卵汁	牛乳 あじ ひじき 油揚げ さつまあげ たまご 味噌	ごはん 薄力粉 パン粉 大豆油 じゃが芋 サラダ油 三温糖	にんじん えだまめ にら はくさい	エネルギー 794 Kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g	
21 月	カレーライス 牛乳 レモンドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 チーズ 豚もも肉 わかめ えび かまぼこ ヨーグルト	ごはん じゃが芋 サラダ油 オリーブ油	にんじん 玉ねぎ にんにく きゃべつ レモン	エネルギー 809 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.1 g	
22 火	<b>クリスマス献立</b> クロワッサン 牛乳 ローストチキン エビとブロッコリーのサラダ 大根スープ 手作りチーズケーキ	牛乳 鶏手羽肉 えび 鶏もも肉 クリームチーズ	パン はちみつ オリーブ油 上白糖 タルトカップ	にんにく コーン ブロッコリー 玉葱 にんじん だいこん 三つ葉 いちご	エネルギー 802 Kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 2.9 g	

ND