





































12月 献立 予定表 食事のマナーをまもろう 中学校用 三原市東部共同調理場

日 付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	血・筋肉・骨を作る食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
1 (月)	  こんこんカレー てっちゃんサラダ	690 23.9	豚肉 ツナ 大豆	牛乳 ひじき しらす干し	にんじん	にんにく たまねぎ れんこん 大根 キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉	ごま マヨネーズ
2 (火)	  揚げ餃子 ナムル じゃがいものスープ	670 23.3	餃子 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	もやし にんにく たまねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油
3 (水)	  豚じゃが 磯香和え	697 23.6	豚肉 竹輪	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	
4 (木)	  菜漬スパゲッティ サーモンサラダ	667 27.3	ベーコン 鮭	牛乳	にんじん 広島菜漬 ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく キャベツ	コッペパン スパゲッティ じゃがいも	オリーブ油
5 (金)	  やっさタコビビンバ 三原たっぷり中華スープ	705 28.7	豚ひき肉 たこ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 わけぎ	白ねぎ れんこん にんにく 大根 白菜	米 砂糖 おこめん	ごま油
8 (月)	  きんぴらずし かきたま汁 酢飯 おさつスティック	687 24.0	豚ひき肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう しょうが えのきたけ たまねぎ 白ねぎ	米 砂糖 おさつスティック	ごま 油
9 (火)	  ビーフシチュー 大根のツナマヨサラダ	701 27.3	牛肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく 大根 コーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	ごま マヨネーズ
10 (水)	  小いわしのから揚げ 煮じゃあ 小泉里芋の味噌汁	774 29.1	油あげ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 小いわしのから揚げ かえりいりこ わかめ	にんじん ねぎ	大根 白ねぎ たまねぎ	米 砂糖 里芋	油
11 (木)	  ポークビーンズ マカロニサラダ	755 36.4	大豆 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖 マカロニ	油
12 (金)	  ジャンバラヤ トックスープ レモンゼリー	739 23.5	えび ベーコン 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト ねぎ	たまねぎ コーン えのきたけ	米 トック レモンゼリー	油
15 (月)	  三色丼 団子入りけんちん汁	775 29.2	鶏ひき肉 卵 油あげ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ 大根 ごぼう	米 砂糖 白玉団子	油
16 (火)	  ホキのレモン風味 コーンキャベツ フオー	691 34.1	ホキの天ぷら 豚ひき肉	牛乳	にんじん にら	レモン キャベツ コーン たまねぎ もやし	コッペパン 砂糖 そうめん	油
17 (水)	  わかめふりかけ 石狩鍋 おかかあえ	701 26.6	わかめふりかけ 鮭 豆腐 油あげ 白味噌 赤味噌 竹輪 チキンハム かつお節	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	大根 たまねぎ しめじ こんにやく キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	ごま油
18 (木)	  スパゲッティミートソース ハムマヨサラダ	658 27.2	豚ひき肉 鶏ひき肉 チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲッティ	マヨネーズ
19 (金)	  高野豆腐の旨煮 ごま和え	745 28.4	高野豆腐 鶏肉 竹輪	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	ごま
22 (月)	  鮭のタルタルソース もやしの甘酢和え かぼちゃの味噌汁	824 32.5	鮭 竹輪 豆腐 油あげ 味噌	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ	米 砂糖	タルタルソース ごま
23 (火)	  冬野菜のクリーム煮 ひよこ豆のサラダ	724 26.7	鶏肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん	白菜 かぶ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パインパン マカロニ 小麦粉	マヨネーズ
24 (水)	  ポークハヤシライス チーズサラダ クリスマスチョコケーキ	796 22.7	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも 米粉 砂糖 お米でクリスマス チョコケーキ	油

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	722	マグネシウム mg	92	レノール当量 μg	264	食塩
たんぱく質 g	27.5	鉄 mg	2.7	ビタミン B1 mg	0.54	相当量g
脂質 g	20.0	亜鉛 mg	3.2	ビタミン B2 mg	0.45	
カルシウム mg	337	食物繊維 総量 g	5.9	ビタミン C mg	14	2.5