

12月 献立 予定表

中学校用

三原市西部共同調理場

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)	  いかとキムチの卵炒め 韓国風スープ	672 29.2	いか たまご 鶏肉	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キムチ キャベツ たまねぎ しめじ	こめ トック	ごま油
2 (火)	  かやくご飯 豚汁	672 28.3	鶏肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ 味噌	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	
3 (水)	  厚揚げのミートソース煮 チーズサラダ	723 31.7	豚肉 厚揚げ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン でん粉	油
4 (木)	  やっさタコビビンバ 三原たっぷり中華スープ	643 28.8	豚肉 たこ 鶏肉	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう わけぎ	白ねぎ れんこん にんにく 大根 はくさい	こめ さとう おこめん	ごま油
5 (金)	  魚のレモン風味 粉ふきいも ABCマカロニスープ	804 37.6	メルルーサ 豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	レモン たまねぎ	黒糖パン でん粉 さとう じゃがいも マカロニ	油
8 (月)	  じゃがいものそぼろ煮 キャベツと肉団子のスープ	691 26.9	豚肉 厚揚げ 肉団子	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ しめじ	こめ じゃがいも さとう	
9 (火)	  魚のカレー煮 煮じゃあ みそ汁	752 31.7	さば 油揚げ ちくわ 味噌 厚揚げ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	油
10 (水)	  きつねうどん かぼちゃサラダ スイートポテト	611 20.7	油揚げ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ きゅうり	うどん スイートポテト	マヨネーズ
11 (木)	  小泉里芋の筑前煮 たくあんあえ	635 22.5	鶏肉	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう れんこん ほししいたけ たくあん キャベツ	こめ さとう いも さとう	油
12 (金)	  ししゃものいそべ揚げ コーンキャベツ ミネストローネ	728 33.6	ししゃも 豚肉	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ とうもろこし セロリー にんにく	コッペパン 小麦粉 マカロニ	油
15 (月)	  アドボ フォー	715 28.0	鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん にら	こんにゃく たまねぎ にんにく もやし	こめ じゃがいも ビーフン	
16 (火)	  親子丼 五目金平	674 26.6	鶏肉 たまご 豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ ごぼう こんにゃく	こめ さとう	油
17 (水)	  汁なし担々麺 ほうれん草の和風サラダ	660 29.0	豚肉 赤味噌	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	ロールパン スパゲティ さとう	ごま油 油
18 (木)	  煮込みおでん ミネラルサラダ	700 28.9	鶏肉 厚揚げ ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ		こんにゃく 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	油
19 (金)	  くわいのから揚げ カラフルソテー クリームシチュー	737 28.4	ベーコン 鶏肉	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	くわい キャベツ とうもろこし たまねぎ	コッペパン じゃがいも 小麦粉	バター 油
22 (月)	  パンプキンカレーライス ハムサラダ	720 24.9	鶏肉 チキンハム	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油
23 (火)	  マーボー豆腐 ごぼうサラダ	727 33.1	豆腐 豚肉 赤味噌 中味噌 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう ほししいたけ きゅうり とうもろこし	こめ さとう でん粉	油
24 (水)	  鶏肉のマヨレモン揚げ ブロッコリー ジュリアンスープ クリスマスケーキ	737 32.4	鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	レモン しょうが にんにく たまねぎ セロリー	米粉パン でん粉 じゃがいも クリスマスケーキ	マヨネーズ 油

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	700	マグネシウム mg	101	レノール当量 μg	233	食塩
たんぱく質 g	29.0	鉄 mg	3.1	ビタミン B1 mg	0.36	相当量g
脂質 g	22.2	亜鉛 mg	3.3	ビタミン B2 mg	0.44	
カルシウム mg	371	食物繊維 総量 g	7.3	ビタミン C mg	17	2.9