

## 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
1 (月)	いかとキムチの卵炒め 韓国風スープ	672 29.2	いか 鶏肉	たまご わかめ	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
2 (火)	かやくご飯 豚汁	672 28.3	鶏肉 豚肉 味噌	油揚げ 厚揚げ	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 じやがいも
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 えだまめ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン でん粉
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 鶏肉	たこ	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
5 (金)	魚のレモン風味 粉ふきいも 黒糖パン 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 じやがいも マカロニ
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 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 じやがいも さとう
9 (火)	魚のカレー煮 煮じやあ みそ汁	752 31.7	さば ちくわ 厚揚げ	油揚げ 味噌	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 じやがいも さとう
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
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 こんにゃく れんこん ほししいたけ たくあん キャベツ	こめ さといも さとう
12 (金)	しあわせのいそべ揚げ コーンキャベツ ミネストローネ	728 33.6	しあわせ 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
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 じやがいも ビーフン
16 (火)	親子丼 五目金平	674 26.6	鶏肉 豚肉	たまご	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
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
18 (木)	煮込みおでん ミネラルサラダ	700 28.9	鶏肉 ちくわ ツナ	厚揚げ	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 じやがいも さとう
19 (金)	くわいのから揚げ カラフルソテー クリーミシチュー	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 じやがいも 小麦粉
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 えだまめ キャベツ とうもろこし	こめ さとう じやがいも 小麦粉
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	豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく 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
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 にんじん セロリー	米粉パン でん粉 じやがいも クリスマスケーキ

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	700	マグネシウム mg	101	レチノール当量	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