



12月 給食献立表

日光市立小林中学校

日	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
1	金	ご飯 牛乳 さほのみぞ煮 五目ひじき 沢煮椀	さほの味噌煮 水煮大豆 豚肉 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく だいこん しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 サラダ油	826	29.4	25.7	2.7
4	月	キャラメル揚げパン 牛乳 イタリアンサラダ ほうとう	ツナ 鶏肉 油揚げ 白みそ	牛乳	フロッコリー にんじん 赤ピーマン	きゅうり だいこん はくさい しめじ ねぎ	コッペパン キャラメル ほうとう かぼちゃ サラダ油 ドレッシング	782	30.5	33.1	3.1
5	火	ビビンバ丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 なるど	牛乳	にんじん ほうれん草	ぜんまい にんにく もやし たまねぎ 白菜 たけのこ	ご飯 砂糖 ワンタン サラダ油 ごま油 ごま	812	30.6	21.3	2.7
6	水	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル しょうまい	豚肉 豆腐 しょうまい	牛乳	にんじん にら	ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく 切干大根 きょうり	ご飯 片栗粉 ドレッシング サラダ油 ごま油	854	31.6	25.1	2.4
7	木	ご飯 牛乳 モロガリークフライ ごま和え 筑前煮	モロガリークフライ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやえんどう	キャベツ きょうり しいたけ もやし ごぼう こんにゃく たけのこ だいこん	ご飯 砂糖 里芋 サラダ油 ごま	832	33.6	20.8	2.8
8	金	ご飯 牛乳 和風煮込みハンバーグ マカロニサラダ にら玉汁	ハンバーグ ハム 卵 味噌	牛乳	にんじん にら	きゅうり コーン かんぴょう	ご飯 砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	880	32.0	25.3	2.8
11	月	コッペパン 牛乳 ツナトマトクリームスパゲティ カリコリサラダ	ツナ 生クリーム チーズ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく だいこん きょうり	コッペパン スパゲティ オリーブオイル ドレッシング ホワイトソース	778	30.3	26.3	3.0
12	火	セルフドック 牛乳 さつまいもシチュー アセロラゼリー	ソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	コッペパン アセロラゼリー さつまいも サラダ油 バター ベシヤメルソース	798	28.4	31.8	2.6
13	水	〔ご飯の日献立〕 ご飯 牛乳 鮭フライ 塩昆布和え 豚汁	鮭フライ 豚肉 味噌 塩昆布	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ こんにゃく 白菜	ご飯 じゃがいも ごま油 ごま サラダ油	799	28.8	21.4	2.4
14	木	〔地産地消食材・白菜〕 ご飯 牛乳 納豆 ほうれん草の磯和え すき焼き煮	納豆 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ こんにゃく たまねぎ 白菜 えのきたけ もやし	ご飯 砂糖 ごま サラダ油	790	31.6	20.0	2.3
15	金	ごはん 牛乳 ハヤシライス かんぴょうサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン かんぴょう キャベツ	ご飯 じゃがいも バター マヨネーズ ハヤシルウ	810	26.2	24.8	2.0
18	月	コッペパン 牛乳 グラタン フロッコリーサラダ ミネストローネスープ	ツナ ベーコン ビーンズミックス	牛乳	フロッコリー にんじん トマト	きゅうり コーン にんにく たまねぎ キャベツ	コッペパン グラタン マカロニ バター ドレッシング じゃがいも	647	24.8	22.7	3.3
19	火	ご飯 牛乳 八宝菜 ねぎまんじゅう 中華くらげ和え	いか 豚肉 中華くらげ ねぎまんじゅう	牛乳	にんじん	白菜 たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ しょうが きょうり	ご飯 片栗粉 ごま油 ごま ドレッシング サラダ油	810	31.1	21.2	2.4
20	水	ご飯 牛乳 厚焼き卵 きんぴら どさんこ汁	厚焼き卵 豚肉 味噌	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく コーン もやし ねぎ にんにく しょうが	ご飯 砂糖 じゃがいも ごま バター サラダ油	789	26.0	18.7	2.8
21	木	〈冬至献立〉 ご飯 牛乳 かぼちゃカレー こんにゃくサラダ 県産ヨーグルト	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン もやし こんにゃく りんご	ご飯 かぼちゃ カレーウ ドレッシング サラダ油	866	25.0	22.6	2.8
22	金	三色丼 牛乳 ニコニコ汁	鶏肉 卵 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが ごぼう だいこん 白菜 こんにゃく ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 ごま サラダ油	852	33.8	26.2	2.6
25	月	コッペパン 牛乳 鶏のから揚げ ハムと大根のサラダ 白菜スープ クリスマスケーキ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが きょうり だいこん たまねぎ 白菜 たけのこ	コッペパン 春雨 片栗粉 小麦粉 ドレッシング サラダ油	818	30.6	36.7	3.1

※中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal、たんぱく質34.2g、脂質27.6g

12月の給食目標 会食をより楽しくするための工夫をしよう

・食事は1日3回、1年で1095回もある大切なイベントです。楽しく会食するためにはどうしたらいいか、マナー、環境づくり、会話などについて考えてみましょう！

