

中学校給食献立表(Bブロック)

実施日	献立名	食	品	名	実施日	献立名	食	品	名
12/1 月	中華風おこわ 牛乳 チヂミ 春雨チヤブチェ ほうれん草と卵のサラダ 中華スープ	【精白米・もち米・えだまめ・にんじん・白ねぎ・干しいたけ・こいくちしょうゆ・中華スープ・うすくちしょうゆ・みりん・料理酒・食塩・綿実油 【チヂミ(野菜)・なたね油 【豚ひき肉・はるさめ・にんじん・にら・白いりごま・中華スープ・こいくちしょうゆ・ごま油・上白糖 【卵・ツナ油漬・ほうれん草・綿実油・米酢・こいくちしょうゆ・ごま油・食塩・トウバンジャン 【しめじ・たまねぎ・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合			12/12 金	ごはん 牛乳 あじのクリームニエル けんちゃ きゅうりの和え物 みそ汁	【精白米 【あじ・薄力粉・綿実油・カレー粉・食塩・こしょう混合 【鶏もも肉皮なし・豆腐・だいこん・はくさい・さがきごぼう・にんじん・うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・削り節 【焼き竹輪・キャベツ・きゅうり・にんじん・こいくちしょうゆ・みりん 【おつゆ麩・たまねぎ・じゃがいも・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布		
12/2 火	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 大学辛 きゅうりのナムル ちゃんこ汁	【精白米 【豚もも肉・つきこんにやく・白菜キムチ・はくさい・にら・白いりごま・こいくちしょうゆ・綿実油・料理酒・食塩・こしょう混合 【さつまいも・なたね油・黒いりごま・上白糖・こいくちしょうゆ 【きゅうり・キャベツ・にんじん・うすくちしょうゆ・ごま油・中華スープ 【鶏もも肉皮なし・はるさめ・はくさい・緑豆もやし・にんじん・うすくちしょうゆ・中華スープ・食塩・こしょう混合			12/15 月	根菜ピラフ 牛乳 ハンバーグ いかとキャベツのレモン和え ミニ青りんごゼリー マカロニスープ	【精白米・ベーコン・れんこん・さがきごぼう・にんじん・うすくちしょうゆ・綿実油・食塩・こしょう混合 【ハンバーグ・綿実油・ケチャップ・ウスターソース・とんかつソース・上白糖 【いか短冊・キャベツ・にんじん・レモン果汁・うすくちしょうゆ・上白糖・みりん 【フルーツゼリー 青りんご 【シェルマカロニ・セロリー・えだまめ・コーン・コンソメ・食塩・こしょう混合		
12/3 水	ロールパン 牛乳 ボークビーンズ マカロニソテー 甘酢和え コンソメスープ	【ロールパン 【豚もも肉・水煮大豆・トマト缶詰・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルーム・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・コンソメ・こしょう混合 【ボークハム・ペンネ・たまねぎ・エリンギ・にんじん・にんにく・オリーブ油・コンソメ・こしょう混合 【ツナ油漬・きゅうり・乾燥わかめ・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【さつまいも・だいこん・セロリー・コンソメ・食塩・こしょう混合			12/16 火	ごはん 牛乳 ねぎ塩豚丼 卵とじ炒り豆腐 ひじきの炒め煮 すまし汁	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・緑豆もやし・白ねぎ・しょうが・にんにく・白いりごま・料理酒・綿実油・食塩・こいくちしょうゆ・ごま油・こしょう混合 【卵・鶏ひき肉・豆腐・たまねぎ・にんじん・しょうが・上白糖・こいくちしょうゆ・綿実油・うすくちしょうゆ 【豚ばら肉・つきこんにやく・にんじん・ほしひじき・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・削り節 【おつゆ麩・はくさい・えのきたけ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布		
12/4 木	ごはん 牛乳 さわらの天ぷら とりすき チンゲン菜のおひたし みそ汁	【精白米 【さわら・天ぷら粉・食塩・なたね油 【鶏もも肉皮なし・糸こんにやく・はくさい・たまねぎ・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒 【チンゲン菜・にんじん・えのきたけ・こいくちしょうゆ・みりん・削り節 【さきみ揚げ・西洋かぼちゃ・こまつな・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布			12/17 水	ロールパン 牛乳 スパゲティミートソース 厚揚げのチーズ焼き 大根サラダ カレースープ	【ロールパン 【スパゲティ・豚ひき肉・牛ひき肉・たまねぎ・にんじん・にんにく・綿実油・ケチャップ・トマトピューレー・ウスターソース・食塩・こしょう混合 【絹厚揚げ・プロセスチーズ・マヨネーズ 【ツナ油漬・だいこん・きゅうり・糸かつお・白いりごま・米酢・こいくちしょうゆ・ごま油・上白糖 【キャベツ・にんじん・たまねぎ・コンソメ・カレーフレーク・カレー粉・食塩・こしょう混合		
12/5 金	玄米ごはん 牛乳 根菜カレー コロッケ 白菜とひじきのサラダ マンゴー缶	【精白米・発芽玄米 【牛もも肉・たまねぎ・だいこん・さつまいも・にんじん・トマト缶詰・にんにく・綿実油・カレーフレーク・食塩 【コロッケ(牛肉)・なたね油 【はくさい・きゅうり・にんじん・ほしひじき・糸かつお・オリーブ油・うすくちしょうゆ・米酢・食塩 【マンゴーダイスカット			12/18 木	ごはん 牛乳 ホイコウロウ ニラたま炒め もやしの和え物 中華スープ	【精白米 【豚もも肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・しょうが・テンメンジャン・赤みそ・こいくちしょうゆ・上白糖・綿実油・こしょう混合 【卵・にら・綿実油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【緑豆もやし・きゅうり・にんじん・米酢・うすくちしょうゆ・上白糖・食塩 【だいこん・こまつな・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合		
12/8 月	ゆかりごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース炒め さつま芋のかきあげ キャベツと昆布の即席漬け 五目汁	【精白米・ゆかりふりかけ 【豚もも肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにく・綿実油・ケチャップ・ウスターソース・りんごソース・粒マスタード・上白糖 【さつまいも・たまねぎ・にんじん・天ぷら粉・食塩・なたね油 【キャベツ・こいくちしょうゆ・刻み昆布・食塩 【鶏もも肉皮なし・さきみ揚げ・だいこん・はくさい・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布			12/19 金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き みそおでん 白菜の即席漬け すまし汁	【精白米 【さば・料理酒・食塩・綿実油 【鶏もも肉皮なし・平天・こんにやく・だいこん・じゃがいも・にんじん・白みそ・上白糖・こいくちしょうゆ・削り節 【はくさい・こいくちしょうゆ・食塩 【ピーマン・キャベツ・白ねぎ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布		
12/9 火	わかめごはん 牛乳 あんかけオムレツ ブロッコリーのガーリック炒め 中華風サラダ 中華スープ	【精白米・わかめごはんの素 【オムレツ(プレーン)・しめじ・えのきたけ・中華スープ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・こしょう混合・片栗粉 【豚もも肉・ブロッコリー・キャベツ・にんにく・うすくちしょうゆ・綿実油 【さきみ揚げ・キャベツ・きゅうり・しょうが・白いりごま・米酢・こいくちしょうゆ・ごま油・上白糖・食塩・こしょう混合 【鶏もも肉皮なし・かぶ・白ねぎ・にら・中華スープ・食塩・こしょう混合			12/22 月	ごはん 牛乳 さけの袖庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 甘辛こんにやく 豚汁	【精白米 【鮭・ゆず果汁・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・上白糖・綿実油 【鶏ひき肉・西洋かぼちゃ・たまねぎ・えだまめ・しょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・みりん・片栗粉・削り節 【サイコロこんにやく・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖 【豚もも肉・つきこんにやく・だいこん・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布		
12/10 水	ロールパン 牛乳 白菜クリームシチュー ミンチカツ・ソース小袋 フレンチサラダ 青りんごゼリー	【ロールパン 【鶏もも肉皮なし・はくさい・たまねぎ・にんじん・ミックススクリームシチュー・普通牛乳・上白糖・食塩・こしょう混合 【ミンチカツ・なたね油・とんかつソース小袋 【キャベツ・アスパラガス・えだまめ・きゅうり・にんじん・米酢・オリーブ油・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【青りんごゼリー			12/23 火	コーンピラフ 牛乳 鶏肉のから揚げ 青のりボテ 野菜のマリネ オレンジゼリー ミネストローネ	【精白米・コーン・たまねぎ・にんじん・コンソメ・食塩・こしょう混合・有塩バター 【鶏もも肉皮なし・しょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・から揚げ粉・薄力粉・なたね油 【じゃがいも・えだまめ・青のり・食塩・こしょう混合 【きゅうり・たまねぎ・にんじん・セロリー・オリーブ油・うすくちしょうゆ・米酢・上白糖・食塩 【オレンジゼリー 【水煮大豆・トマト缶詰・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ケチャップ・上白糖・コンソメ・食塩・こしょう混合		
12/11 木	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが じゃこ大豆 ほうれん草の和え物 わかめスープ	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・にら・しょうが・にんにく・白いりごま・ごま油・こいくちしょうゆ・赤みそ・上白糖・トウバンジャン 【水煮大豆・ちりめんじゃこ・白いりごま・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖 【焼き竹輪・はくさい・ほうれん草・にんじん・こいくちしょうゆ・みりん 【乾燥わかめ・たまねぎ・白いりごま・中華スープ・食塩・こしょう混合							

生徒1人1日あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
中学生	843	35.2	24.8	344	113	3.2	4.3	276	0.64	0.6	32	4.7	3.7

※栄養量は、すべて喫食した場合の1か月の平均値を示しています。

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※食品のアレルゲンについてご質問がございましたら、守口市教育委員会事務局 教育部 保健給食課 までお問い合わせください。 TEL 06-6995-3156