



# 12月分学校給食献立予定表



綾川町立綾南中学校

日	献立名			食品名						
	曜日	主食	牛乳	おかず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
たんぱく質 (1群)					無機質 (2群)	カロテン (3群)	ビタミンC (4群)	炭水化物 (5群)	脂肪 (6群)	
1	水	ごはん	○	焼きししゃも ごま酢あえ いも煮 あさりの佃煮	牛肉 あさり	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな 金時にんじん	キャベツ しいたけ 太ねぎ	米 砂糖 さといも こんにやく	ごま
2	木	コッペパン	○	ささみのレモン煮 アーモンドサラダ かぶとハムのスープ ヨーグルト	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	かぶの葉 にんじん	レモン キャベツ きゅうり コーン かぶ たまねぎ	コッペパン 砂糖 でんぷん	油 アーモンド
3	金	麦ごはん	○	豚肉とキャベツのみそ炒め かきたま汁 みかん	豚肉 みそ 卵	牛乳	にんじん たらねぎ	キャベツ たまねぎ もやししょうが みかん	米 大麦 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま油
6	月	麦ごはん	○	筑前煮 切り干し大根の酢の物 キャンディーチーズ	鶏肉 ちくわ	牛乳 チーズ	にんじん 金時にんじん	ごぼう れんこん たけのこ しいたけ 切り干し大根 きゅうり	米 大麦 砂糖 こんにやく	油 ごま
7	火	ミルクパン	○	打ち込みうどん 昆布あえ ちくわのいそべ揚げ	鶏肉 みそ 油揚げ ちくわ	牛乳 昆布 青のり	にんじん ねぎ こまつな 金時にんじん	だいこん しめじ もやし	ミルクパン うどん さといも 小麦粉	ごま油
8	水	中華風炊き込み ご飯	○	春雨サラダ 豆腐とコーンのスープ 小魚アーモンド	豚肉 ハム 豆腐 卵 ベーコン	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	米 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油 アーモンド
9	木	米粉パン	○	ポークビーンズ コーンサラダ キウイフルーツ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン キウイフルーツ	米粉パン 砂糖 じゃがいも	油
10	金	麦ごはん	○	さわらのカレー焼き 白菜とじゃこのあえもの 豚汁	さわら 豆腐 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 しらす干し	こまつな ねぎ 金時にんじん	はくさい ごぼう たまねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく	ごま油
13	月	麦ごはん	○	いかとナッツのチリソース煮 ゆでブロッコリー 春雨スープ	いか ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	にんにくしょうが 太ねぎ たまねぎ しいたけ	米 大麦 でんぷん 砂糖 春雨	カシューナッツ 油 ごま油
14	火	コッペパン	○	さつまいもシチュー ひじきのマリネ 大豆チョコクリーム	ベーコン 鶏肉 ハム 大豆	牛乳 脱脂粉乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり	コッペパン さつまいも じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油 ココア
15	水	麦ごはん	○	焼き豆腐のみそそばろ煮 食べて菜のいそかあえ 生パン	豚肉 みそ 焼き豆腐	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ 食べて菜	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ パイン	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油
16	木	スイートルール	○	チャンポン ごぼうサラダ 小いわしのフライ	豚肉 ちくわ うずら卵	牛乳 小いわし	にんじん ねぎ	たけのこ キャベツ もやし しいたけ しょうが ごぼう きゅうり コーン	スイートルール 中華麺 パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油
17	金	麦ごはん	○	高野豆腐の卵とじ まんばのごまドレッシングあえ しょうゆ豆	高野豆腐 鶏肉 卵 ハム そら豆	牛乳	にんじん ねぎ まんば	たまねぎ しいたけ もやし	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま
20	月	麦ごはん	○	鮭の塩焼き 大根のゆず香あえ かぼちゃのみそ汁 みかん	鮭 みそ 豆腐	牛乳	こまつな かぼちゃ 金時にんじん ねぎ	だいこん ゆず えのきたけ たまねぎ みかん	米 大麦 砂糖	
21	火	コッペパン	○	フライドチキン 花野菜サラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん	カリフラワー キャベツ コーン たまねぎ エリンギ セロリー にんにく	コッペパン でんぷん 砂糖 マカロニ	油 バター
22	水	冬野菜カレー	○	海藻サラダ ブルーネ	豚肉	牛乳 海藻 しらす干し チーズ	金時にんじん	たまねぎ かぶ れんこん エリンギ セロリー にんにく キャベツ きゅうり ブルーネ	米 大麦	油 ごま
23	木	黒糖パン	○	シーフードのクリーム煮 ミックスビーンズサラダ	えび いか あさり 鶏肉 ツナ 白いんげん豆 金時豆 大豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ レモン えだまめ	黒糖パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 油 ごま油
24	金	キャロットピラフ	○	コールスローサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり いちご	米 じゃがいも 砂糖	油 バター