



12月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和4年

日(曜)	献立	主に体を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に力や熱のもとになる食品(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 木	シュガー揚げパン					パン 砂糖	油	817 35.4 33.6 2.7
	豚肉の粒マスタード焼き	豚肉	チーズ	パセリ		パン粉	油	
	コーンサラダ			人参 プロッコリー	キャベツ コーン	砂糖	オリーブ油	
	白菜のミルクスープ	鶏肉	牛乳	人参	白菜 玉ねぎ かぶ	米粉	油 生クリーム バター	
2 金	三色丼	鶏肉 卵		小松菜 いんげん	生姜 グリンピース	米 砂糖	油 ごま ごま油	858 37.4 29.1 2.4
	呉汁	豚肉 油揚げ 大豆 味噌		人参	ごぼう 大根 長ねぎ	コンヤク 里芋		
	おかしな目玉焼き		牛乳		あんず	砂糖		
	牛乳		牛乳					
5 月	トマトのリゾット	鶏肉 いか えび	チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ しめじ コンク	米	バター オリーブ油	764 37.6 33.0 2.4
	ピリ辛チキンカツ	鶏肉 卵			コンク 生姜	小麦粉	油	
	マカロニサラダ			人参	キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	
	手作りスイートポテト	卵	牛乳			さつまいも 砂糖 はちみつ	バター 生クリーム	
6 火	冬野菜カレーライス	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ ごぼう 蓮根 大根 コンク 生姜 枝豆	米 小麦粉 じゃが芋	油 バター	837 26.1 23.2 2.6
	ハムと白菜のサラダ	ハム		ほうれん草	白菜 コーン	砂糖	油	
	りんご				りんご			
	牛乳		牛乳					
★ ☆ 給食費の引き落とし日です。(12月分が引き落とされまます。通帳の確認をお願いいたします。) ☆ ★								
7 水	醤油ラーメン	豚肉 なたと	わかめ		長ねぎ コーン もやし	中華麺		779 35.1 18.8 3.9
	手作りもち米しゅうまい	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 生姜 椎茸	もち米 砂糖 澱粉	ごま油	
	ごまじゃこサラダ		ちりめん	人参 小松菜	大根		ごま ごま油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
8 木	ご飯					米		785 30.5 27.0 2.8
	ししゃものねぎ塩ダレ		ししゃも		長ねぎ コンク	澱粉	油 ごま油	
	キャベツの味噌炒め	豚肉 味噌		人参 ピーマン チンゲン菜	キャベツ 生姜	砂糖 澱粉	油 ごま油	
	かぶの味噌汁	生揚げ 味噌			かぶ えのき茸			
9 金	チキンドリア	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	米 小麦粉 パン粉	バター オリーブ油	890 29.3 38.8 3.5
	大豆サラダ	大豆		人参	レタス 枝豆 コーン		油	
	ウイナースープ	ソーセージ		人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃが芋		
	洋梨のタルト					タルト		
12 月	煮込みうどん	鶏肉 なたと 油揚げ		人参 小松菜	長ねぎ 椎茸	うどん		749 28.5 24.7 2.6
	海鮮かき揚げ	えび いか 卵		人参 みつば	枝豆 玉ねぎ	小麦粉	油	
	にらのさっぱり和え			にら	もやし		ごま ごま油	
	手作り黒糖蒸しパン		牛乳			小麦粉 砂糖	油	
13 火	ご飯					米		822 35.9 29.9 2.9
	さばの中華ごま焼き	さば			生姜		ごま油 ごま	
	ひじきのオニオンソース炒め	鶏肉	ひじき	人参	キャベツ コーン いんげん	砂糖	油	
	味噌キムチスープ	豚肉 味噌		人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜		油 ごま油	
14 水	ご飯					米		833 38.0 25.3 3.1
	切干大根の卵焼き	卵 鶏肉 しじみ		万能ねぎ	切干大根	砂糖	油	
	かぶのおひたし			小松菜	かぶ もやし			
	すき焼き風煮	豚肉 豆腐		人参	白菜 長ねぎ 椎茸	白滝 砂糖 麩	油	
15 木	ソーセージサンド	ソーセージ			キャベツ	パン	油	837 31.8 34.8 3.4
	さつまいものクリーム煮	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ グリンピース	さつまいも 小麦粉	油 バター	
	ツナと大根のサラダ	まぐろ			大根 きゅうり コーン	砂糖	油	
	手作りオレンジゼリー		牛乳		みかん	砂糖		
16 金	ご飯					米		832 29.3 22.6 3.2
	酢豚	豚肉		人参 ピーマン	玉ねぎ 蓮根 筍	砂糖 澱粉	油	
	ワンタンスープ	豚肉		チンゲン菜	白菜 長ねぎ 椎茸			
	白井産キウイフルーツ				キウイフルーツ			
19 月	五穀米ご飯					米 あわ 黒米		782 31.1 17.9 2.5
	さわらの西京焼き	さわら 味噌						
	五目きんぴら	豚肉 さつまいも	茎わかめ	人参	ごぼう 蓮根	砂糖 コンヤク	ごま ごま油	
	はんぺんのすまし汁	はんぺん		みつば	大根 えのき茸 椎茸			
20 火	ご飯					米		841 34.3 26.6 2.7
	ピリ辛八宝菜	豚肉 生揚げ うずら卵		人参 チンゲン菜	生姜 コンク 筍 玉ねぎ 白菜 長ねぎ	澱粉	油 ごま油	
	パイタンスープ	鶏肉 なたと		人参 にら	キャベツ 木耳 コーン 生姜	春雨	油	
	みかん				みかん			
21 水	ご飯					米		783 34.0 20.7 2.3
	たらゆず醤油ダレ	たら				澱粉 砂糖	油	
	豚肉と大根の炒め煮	豚肉		人参 いんげん	大根 生姜	砂糖 澱粉	ごま油	
	かぼちゃの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		かぼちゃ 小松菜	しめじ			
22 木	オニオンライス			人参 パセリ	玉ねぎ コンク	米	オリーブ油	943 26.0 29.8 3.1
	ブラウンシチュー	豚肉		人参	玉ねぎ コンク グリッピース マッシュルーム	じゃが芋	油 生クリーム	
	花野菜サラダ			人参 プロッコリー	カリフラワー コーン	砂糖	油	
	手作りクリスマスケーキ	卵	牛乳		いちご	小麦粉 砂糖 チョコ	バター 生クリーム	

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。

☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。

☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。

☆今月の白井産は、米、小松菜、長ねぎ、大根、白菜、キウイフルーツです。

♪のついているメニュー
は新メニューです。

1月の給食は
11日(水)からです。
お楽しみに。

摂取基準値

エネルギー	830kcal	たんぱく質	27~42g
脂質E比	20~30%	食塩相当量	2.5g未満