



12月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和5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 金	ご飯	2A 作成献立	鶏肉 豆腐 卵	ひじき 牛乳	人参	玉ねぎ	米	752 32.8 26.2 2.2	
	ひじき入りつくね			赤しそ	キャベツ きゅうり 大根	パン粉 砂糖 澱粉	ごま		
	ゆかり和え		油揚げ 味噌		小松菜	なめこ 長ねぎ			
	なめこ汁			牛乳					
4 月	冬野菜カレーライス	2A 作成献立	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ ごぼう 蓮根 ココ 生姜 グリンピース	米 ジャガイモ 小麦粉	油 バター	844 27.2 24.2 2.5
	小松菜のごまおかか和え				小松菜	もやし 生姜		ごま油 ごま	
	ヨーグルト			ヨーグルト					
	牛乳			牛乳					
5 火	ご飯	2B 作成献立					米	826 31.7 27.7 2.4	
	いわしのかば焼き		いわし				澱粉 砂糖		油
	スタミナ納豆和え		納豆	のり	人参 にら	キャベツ もやし			
	さつま汁		豚肉 味噌		人参 万能ねぎ	大根	さつま芋 コシカ		
6 水	麻婆豆腐丼	2A 作成献立	豚肉 豆腐 味噌		人参 にら	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 ココ	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	830 34.8 27.0 3.1
	もやしナムル				人参 小松菜	大豆もやし ココ	砂糖	ごま油 ごま	
	中華風卵スープ		鶏肉 卵		チンゲン菜	コーン	澱粉	ごま油	
	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す。通帳の確認をお願いいたします。) ☆ ★									
7 木	コッペパン	2B 作成献立					パン	758 26.5 29.8 3.2	
	ブラウンスイッチュー		豚肉		人参	玉ねぎ しめじ ココ グリンピース	じゃが芋		油 生クリーム
	シーザーサラダ				サラダ菜	レタス	クルトン		油
	フルーツポンチ					みかん パイン キウイ 黄桃	ゼリー		
8 金	ご飯	2A 作成献立					米	787 35.2 26.0 3.0	
	さばの味噌煮		さば 味噌			生姜	砂糖		
	ひじきと大豆の煮物		鶏肉 大豆 さつま揚げ	ひじき	人参 いんげん		砂糖		油
	けんちん汁		鶏肉 豆腐		人参 小松菜	大根 ごぼう	里芋		油
11 月	麦ご飯	2B 作成献立					米 麦	755 30.9 25.3 2.0	
	すき焼き風煮		豚肉 豆腐		人参	玉ねぎ 白菜 長ねぎ 椎茸	麩 白滝 砂糖		油
	じゃこと小松菜の和え物			ちりめん	小松菜	もやし きゅうり			ごま油 ごま
	みかん					みかん			
12 火	シュガー揚げパン	2A 作成献立					パン 砂糖	827 37.0 36.7 2.5	
	チキンのパン粉焼き		鶏肉	チーズ	パセリ	ココ	パン粉		オリーブ油
	花野菜サラダ				ブロッコリー	カリフラワー			油
	ポトフ		鶏肉 ソーセージ		人参	玉ねぎ キャベツ かぶ セロリ	じゃが芋		
13 水	ご飯	2B 作成献立					米	750 32.7 19.9 2.9	
	たらほろ焼		たら 味噌		人参 ビーマン	しめじ 玉ねぎ 生姜	砂糖		油 ごま
	ほうれん草のごま和え		ちくわ		ほうれん草	もやし	砂糖		ごま
	芋団子味噌汁		豚肉 味噌		人参 万能ねぎ	大根 ごぼう	芋団子		
14 木	ピリ辛中華丼	2A 作成献立	豚肉 生揚げ うずら卵		人参 小松菜	生姜 ココ 筍 玉ねぎ 白菜	米 澱粉	油 ごま油	840 35.0 28.9 2.4
	豆乳スープ		鶏肉 なんと 豆乳		チンゲン菜	コーン えのき茸	澱粉	ごま油 ごま	
	りんご					りんご			
	牛乳			牛乳					
15 金	煮込みうどん	2A 作成献立	鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	長ねぎ 椎茸	うどん	758 27.9 28.3 2.9	
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ 卵	青のり			小麦粉		油
	ほうれん草のおひたし				人参 ほうれん草	もやし			
	手作りさつま芋蒸しパン				牛乳		小麦粉 砂糖 さつま芋		油
18 月	ご飯(ふりかけ)	2B 作成献立			赤しそ		米	761 31.6 24.0 3.0	
	あじの竜田揚げ		あじ			生姜	澱粉		油
	わかめときゅうりの酢の物		かにかまぼこ	わかめ		きゅうり	砂糖		
	かぼちゃの味噌汁		生揚げ 味噌		人参 かぼちゃ	しめじ 長ねぎ			
19 火	チキンドリア	2A 作成献立	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	874 30.0 37.2 3.4
	大豆サラダ		大豆			レタス 枝豆 コーン		油	
	ミネストローネ		ソーセージ	チーズ	人参 トマト	ココ 玉ねぎ セロリ	じゃが芋 砂糖	オリーブ油	
	焼きプリンタルト						タルト		
20 水	ご飯	2A 作成献立					米	764 34.8 21.4 2.5	
	白身魚のゆず味噌焼き		かれい 味噌				砂糖		
	切干大根のごま和え				人参 小松菜	切干大根	砂糖		ごま油 ごま
	筑前煮		鶏肉 さつま揚げ うずら卵		人参 いんげん	ごぼう 筍 生姜	砂糖 コシカ		油
21 木	オニオンライス	2A 作成献立			人参 パセリ	玉ねぎ ココ	米	909 25.4 31.2 2.6	
	ミルクスープ		鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 米粉		油 バター 生クリーム
	ブロッコリーとコーンのサラダ				人参 ブロッコリー	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 アーモンド チョコ バター 生クリーム

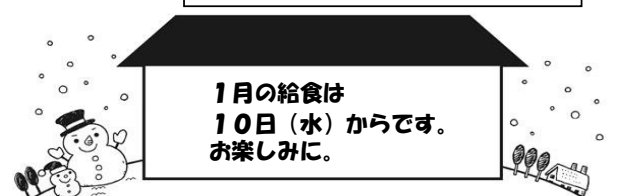
☆材料の都合等により献立を変更することがあります。
☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。

☆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、大根です。

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



今月は、2年生が家庭科の授業で作成してくれた献立がたくさんあります。
栄養バランスや季節感、予算、衛生、調理内容などを考え、立ててくれました。
アレンジを加えた献立もありますが、よい献立が多かったので、各クラス5献立
ずつ取り入れました。
みなさん、楽しく食べてくださいね。



1月の給食は
10日(水)からです。
お楽しみに。