

12月 給食献立表

今月の目標・・・残さず食べよう

西条市立東予東中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			調味料	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭化物	脂質			
2	火		家族の絆・東東お弁当の日									
3	水		麦ごはん					米 麦			802 34.6	
			いかの天ぷら	いか				天ぷら粉	油	塩 酒		
			昆布あえ		塩昆布	こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ		
			親子丼	鶏肉 たまご 高野豆腐 かつお節		にんじん	玉葱 椎茸 グリンピース	砂糖 かたくり粉		みりん しょうゆ しょうゆ 酒		
4	木		コッペパン					パン			807 36.5	
			豆腐グラタン	豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう パセリ	玉葱	パン粉	油	塩 こしょう クリームポタージュ		
			小松菜ソテー			こまつな	もやし とうもろこし		油	塩 こしょう		
			ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん いんげん トマト	玉葱	じゃがいも 砂糖	油	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース		
5	金		ご飯					米			834 36.3	
			ちくわの磯辺あげ	竹輪	青のり			天ぷら粉	油			
			おかかあえ	花かつお		ほうれんそう	はくさい	砂糖		しょうゆ		
			肉味噌おでん	うずら卵 大豆ミート かつお節 鶏肉 みそ	昆布	にんじん	だいこん	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 おろししょうが		
8	月		ご飯					米			803 34.2	
			大豆と小煮干しの炒り煮	大豆	かえり			砂糖	アーモンド	しょうゆ みりん		
			小松菜の塩ナムル			こまつな	キャベツ		ごま ごま油	ガーリックパウダー 中華だし 塩 こしょう		
			麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく 玉葱 椎茸 たけのこ	砂糖 かたくり粉	油	酒 しょうゆ		
9	火		コッペパン					パン			766 32.4	
			菊花蒸し	豚肉 鶏肉 大豆 卵			玉葱 椎茸	砂糖 かたくり粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ		
			ひじき入り甘酢炒め		ひじき	にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油	米酢 しょうゆ こしょう		
			春雨スープ	豚肉		にんじん チンゲンツァイ	はくさい 玉葱 きくらげ	はるさめ		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし		
			果物(りんご)				りんご					
10	水		ご飯					米			809 28.4	
			長ねぎとえびのかき揚げ	えび		にんじん いんげん	東京ねぎ	さつまいも 天ぷら粉	油	塩		
			甘酢和え				キャベツ もやし	砂糖		塩 しょうゆ 米酢		
			寄せ鍋	豚肉 豆腐 油揚げ		しゅんぎく	キャベツ ぶなしめじ	はるさめ		塩 しょうゆ 酒 煮干し		
11	木		キャロットパン					キャロットパン			866 28.7	
			さつま芋コロッケ	豚肉 おから たまご	ひじき		玉葱	さつまいも 薄力粉 パン粉	油	塩 こしょう		
			キャベツのレモンソテー			赤ピーマン	キャベツ レモン	砂糖		しょうゆ		
			ABCスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉葱 もやし	じゃがいも マカロニ		コンソメ 塩 こしょう 鶏だし		
12	金		麦ごはん					米 麦			793 28.7	
			白身魚のマヨネーズ焼き	ホキ		パセリ		パン粉	マヨネーズ	塩 こしょう 白ワイン		
			大根じゃこのサラダ		しらす		キャベツ だいこん とうもろこし レモン	砂糖	オリーブ油	米酢 しょうゆ		
			ミートボールカレー	ミートボール		にんじん	玉葱 グリンピース	じゃがいも		カレールウ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ		
			福神漬け				福神漬					
15	月		ご飯					米			790 32.5	
			おからdeキッシュ	おから たまご ロースハム	牛乳 チーズ	ほうれんそう	玉葱			塩 こしょう		
			ごまあえ			こまつな にんじん	はくさい	砂糖	ごま	しょうゆ		
			厚揚げの味噌炒め	鶏肉 厚揚げ 大豆ミート 麦みそ		にんじん いんげん	玉葱 椎茸	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 塩 オイスターソース		
16	火		コッペパン (減量)					パン			844 37.0	
			ししゃものフライ	たまご	ししゃも			薄力粉 パン粉	油			
			ドレッシングサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし			青じそドレッシング		
			牛ごぼうのきのこパスタ	牛肉	きざみのり	葉ねぎ	ごぼう 玉葱 ぶなしめじ エリンギ にんにく	スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 バター	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん		
			果物(紅まどんな)				紅まどんな					

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			調味料
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭化物	脂質		
17	水		ご飯					米		751 30.8	
			さばのごま焼き	さば					ごま		酒 しょうゆ みりん
			即席漬け	花かつお			はくさい もやし たくあん	砂糖	ごま		しょうゆ
			さつまい	厚揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	玉葱 ごぼう	さつまいも			煮干し
			味付けのり		味付けのり						
18	木		コッペパン					パン		818 36.2	
			サーモンマヨチーズ焼き	鮭	チーズ	パセリ	玉葱		マヨネーズ		塩 こしょう
			もやしソテー			チンゲンツアイ	もやし とうもろこし		油		塩 こしょう
			ボルシチ	牛肉	牛乳	にんじん トマト	ビート 玉葱 キャベツ	じゃがいも 砂糖	油		塩 こしょう 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース コンソメ
			ミルメーク					ミルメーク			
19	金		麦ご飯					米 麦		782 29.6	
			豚肉の梅焼き	豚肉 みそ			梅びしお				しょうゆ みりん
			ゆず香和え			こまつな	はくさい				ゆずドレッシング
			かぼちゃのそぼろ煮	豚肉 大豆ミート		かぼちゃ にんじん	玉葱 グリンピース	じゃがいも しらたき 砂糖	油		しょうゆ しょうゆ 酒
22	月		ご飯					米		804 32.7	
			あじの南蛮漬け	あじ			玉葱	かたくり粉 砂糖	油		塩 こしょう 米酢 しょうゆ みりん
			アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド		しょうゆ
			豆腐チゲ	豆腐 豚肉 油揚げ 麦みそ		にんじん にら	はくさい きくらげ 東京ねぎ しょうが				キムチ しょうゆ 鶏だし
23	火		コーンピラフ	ベーコン			とうもろこし えだまめ	米	バター	コンソメ 塩 こしょう	776 29.3
			ローストチキン	鶏肉			しょうが にんにく			バジル しょうゆ 赤ワイン 塩 こしょう	
			温野菜の添え物			にんじん ブロッコリー		じゃがいも		塩 塩	
			ファイバースープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉葱 だいこん ぶなしめじ	麦		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
			クリスマスケーキ					ショートケーキ			

＊ 材料の都合により、献立を変更することがあります。