



# 令和6年 12月大矢野中学校献立表



今月の給食目標 寒さに負けない食事をしよう

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
2	月	麦ごはん		魚の塩こうじ焼き 根菜のみそ汁 ごま和え	米 麦 ごま じゃがいも 砂糖	牛乳 ホキ切身 あげ 煮干し	にんじん こまつな だいこん ねぎ れんこん ごぼう キャベツ もやし ほうれんそう	699 28.8
3	火	麦ごはん		豚キムチ コーンと卵のスープ	米 麦 ごま油 じゃがいも でんぷん	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん コーン 白菜キムチ パセリ えのきたけ	932 30.6
4	水	パン		チリコンカン 豆乳クリームスープ レタスサラダ	パン 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉 オリーブオイル	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 クッキングチーズ 豆乳	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト缶 しめじレタス きゅうり コーン	699 29.2
5	木	れんこんそぼろごはん		白玉汁 春雨のごま酢あえ	米 砂糖 白玉餅 さといも はるさめ ごま ごま油	鶏肉 牛乳 かまぼこ かつお節 昆布	たまねぎ にんじん 枝豆 だいこん ほうれん草 こんにゃく もやし きゅうり キャベツ	703 27.2
6	金	ココア蒸しパン		きつねうどん ごまネーズサラダ	ホームケーキミックス バター 小麦粉 砂糖 うどん ごま	牛乳 牛乳 あげ 鶏肉 かまぼこ かつお節 ちくわ 昆布	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	770 26.5
9	月	麦ごはん		すきやき風煮 切り干し大根の和え物	米 麦 油 うどん麺 砂糖	牛乳 豚肉 厚揚げ	しめじ エリンギ 白菜 にんじん たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり こんにゃく	749 26.2
10	火	麦ごはん		大根と豚肉の味噌煮 とうふのすまし汁 黒糖ピーンズ	米 麦 黒砂糖 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 いら大豆 わかめ 昆布	だいこん にんじん しょうが えのきたけ こんにゃく	754 30.2
11	水	あげぱん		ミートボールシチュー シーザーサラダ	パン 黄粉 砂糖 油 じゃがいも ドレッシング クルトン	牛乳 ミートボール チーズ	にんじん たまねぎ パセリ にんにく しょうが トマト レタス キャベツ きゅうり	796 27.3
12	木	麦ごはん		魚のみそマヨ焼き 呉汁 ゆかり和え	米 麦 砂糖 じゃがいも	牛乳 ホキ切り身 大豆 厚揚げ 煮干し	たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう れんこん しいたけ キャベツ だいこん ゆかり	774 30.8
13	金	きなこ蒸しパン		カレーうどん れんこんの豆マヨサラダ	ホームケーキミックス 黄粉 小麦粉 バター 砂糖 うどん	牛乳 牛乳 鶏肉 かまぼこ かつお節 昆布 ミックスピーンズ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ れんこん きゅうり	789 29.2
16	月	麦ごはん		大豆の磯煮 冬野菜みそ汁	米 麦 砂糖 油 じゃがいも さといも	牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆 さつま揚げ あげ 煮干し	にんじん いんげん 白菜 だいこん れんこん ごぼう ねぎ こんにゃく	807 29.2
味の旅～北海道～								
17	火	麦ごはん		鮭ちゃんちゃん焼き いもだんご汁	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 澱粉	牛乳 鮭 鶏肉 かつお節 昆布	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ もやし ねぎ ごぼう だいこん	754 30.7
18	水	パン		フライドチキン コーンポタージュ ブロッコリーとお豆のサラダ	パン 中力粉 でんぷん 油 じゃがいも バター ポタージュスープ 砂糖 ドレッシング	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 豆乳 クリーム ミックスピーンズ	たまねぎ にんじん パセリ コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン 枝豆	902 34.7
ふるさとくまさんデー ～八代～								
19	木	しょうがご飯		ちくわの磯辺揚げ のっぺい汁	米 麦 油 ごま 砂糖 でんぷん さといも 天ぷら粉	ちりめん あげ 豆腐 牛乳 ちくわ あおさ かつお節 昆布	しょうが ごぼう しいたけ ねぎ にんじん だいこん 枝豆 トマト こんにゃく	728 27.4
冬至メニュー								
20	金	麦ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 ゆずごま和え	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 さつま揚げ ハム	かぼちゃ にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり こんにゃく いんげん	802 24.8
23	月	冬野菜カレー		フレンチサラダ 手作りりんごゼリー	米 麦 さといも 砂糖 オリーブオイル	牛乳 豚肉	ブロッコリー れんこん ほうれん草 たまねぎ マンゴーチャツネ カリフラワー だいこん にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご	845 24.5

※献立や使用する食材は都合により、変更になる場合があります。