

12月分 給食献立予定表 山鹿市立山鹿中学校

日付	こんだてめい	1材料 - (kcal) たんぱく質 (g)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
2 (月)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻き もやしナムル	801 31.5	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 春巻	牛乳	にんじん 菜ねぎ	たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり	米 ぶちまる君 でん粉 三温糖	ごま油 油 いりごま
3 (火)	麦ごはん 牛乳 野菜のスープ煮 ハンバーグ (トマト) コールスローサラダ	770 28	ウインナー ハンバーグ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり	米 ぶちまる君 じゃがいも 三温糖	卵抜きマヨネーズ
4 (水)	食パン 牛乳 ちゃんぽん フルーツクリーム	808 27.9	豚肉 いか 竹輪 かまぼこ	牛乳 ホイップクリーム	にんじん 菜ねぎ	おろししょうが キャベツ たまねぎ もやし しいたけ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	食パン 中華麺	ごま油
5 (木)	麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 いわしのおかか煮 おかか和え ぜん豆	782 31.1	鶏肉 生揚げ 竹輪 いわしおかつ煮 かつお節 だいず	牛乳 煮昆布	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ キャベツ もやし きゅうり	米 ぶちまる君 さといも でん粉 三温糖 黒砂糖	
6 (金)	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ	705 21.1	豚肉	牛乳 カットわかめ 海藻ミックス	にんじん トマトピューレ グリーンピース	にんにく しょうが たまねぎ マッシュ ルーム きゅうり キャベツ レモン	米 ぶちまる君 薄力小麦粉 三温糖	マーガリン オリーブ油
9 (月)	麦ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 ホキのかば焼き 小松菜と大根のマヨ和え	758 29.6	絹ごし豆腐 竹輪 油揚げ 麦みそ ホキ ツナ	牛乳 カットわかめ だしりこ	菜ねぎ にんじん 小松菜	たまねぎ えのき だいこん コーン	米 ぶちまる君 三温糖	油 卵抜きマヨネーズ
10 (火)	麦ごはん 牛乳 すき焼き 三色なます 鉄火みそ	748 26.1	鶏肉 焼き豆腐 煎り大豆 赤みそ 甘みそ	牛乳	にんじん 菜ねぎ	はくさい しいたけ だいこん きゅうり ごぼう	米 ぶちまる君 マロニー 糸こんにゃく 三温糖 上白糖	油
11 (水)	コッパン 牛乳 クリームスパゲッティ 甘夏サラダ	694 25.2	ベーコン	牛乳 普通牛乳 ミックスチーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり 甘夏みかん缶	コッパン スパゲッティ 米粉	有塩バター オリーブ油
12 (木)	チャーハン 牛乳 スーミータン パンバンジーサラダ	712 26.5	鶏肉 ベーコン 卵 とりささみ	牛乳 カットわかめ	にんじん 菜ねぎ パセリ グリーンピース	たまねぎ にんにく コーン きゅうり キャベツ もやし	米 でん粉 三温糖	ごま油 いりごま
13 (金)	揚げパン 牛乳 豚肉と野菜の煮込み ツナマヨサラダ	700 27.1	豚肉 竹輪 ツナ きな粉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	コッパン 黒糖 じゃがいも マカロニ	油 卵抜きマヨネーズ
16 (月)	麦ごはん 牛乳 八宝菜 キャンディポテト	810 22.8	豚肉 いか うずら卵	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ だけのこ キャベツ きくらげ	米 ぶちまる君 澱粉 ざつまいも 上 白糖	ごま油 油 有塩バター アーモンド
17 (火)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 魚の黄金焼き ゆずあえ	707 30.1	生揚げ 麦みそ ホキ	牛乳 カットわかめ だしりこ	かぼちゃ 菜ねぎ	だいこん しいたけ コーン ゆず キャベツ きゅうり	米 ぶちまる君 薄力小麦粉 三温糖	卵抜きマヨネーズ
18 (水)	はちみつレモントースト 牛乳 チキンピーンズ マカロニサラダ	734 27.3	鶏肉 だいず ミックスピーンズ	牛乳	にんじん トマト ピューレ	レモン たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	食パン はちみつ 上白糖 じゃがいも マカロニ	マーガリン 卵抜きマヨネーズ
19 (木)	蕎麦めし 牛乳 けんちん汁 厚焼卵 ごま酢和え	708 24.4	絹ごし豆腐 竹輪 かつお節 厚焼きたまご	牛乳	阿蘇たかな漬 にんじん 菜ねぎ	こんにゃく ごぼう しいたけ キャベツ もやし きゅうり	米 三温糖 さといも	いりごま 油
20 (金)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のごまだれサラダ ひじきふりかけ	703 25.1	豚肉 かつお節	牛乳 芽ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり きくらげ	米 ぶちまる君 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖	いりごま すりごま
23 (月)	麦ごはん 牛乳 冬野菜のカレー コーンサラダ	732 20.6	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 トマトピューレ	だいこん たまねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり キャベツ	米 ぶちまる君 さといも 小麦粉	マーガリン 油
24 (火)	丸パン 牛乳 ジュリアンスープ もみの木サラダ クリスマスチキン カップケーキ	716 27	ベーコン クリスマスチキン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ プロッコリー	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく きゅうり コーン	丸パン	油 オリーブ油

※献立は都合により変更することがあります。