



12月

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食分(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
1 (月)	キムタクごはん 牛乳 バンバンジーサラダ スーミータン フルーツムース	732 26.1	豚肉 とりささみチャンク ベーコン 卵	牛乳 カットわかめ	にんじん パセリ	白菜キムチ だいこん漬 きゅうり キャベツ もやし たまねぎ コーン缶 クリームコーン缶	米 三温糖 でん粉	ごま ごま油
2 (火)	ごはん 牛乳 魚のバーベキューソース かつおと昆布のあえ物 みそけんちん汁	694 29.3	ホキ かつお節 絹ごし豆腐 焼き竹輪 麦みそ	牛乳 塩昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎしょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ こんにゃく ごぼう だいこん しいたけ	米 三温糖 さといも	油
3 (水)	ミルクパン 牛乳 クリームシチュー にんじんサラダ ココアビーンズ	728 31.2	鶏肉 ツナ いり大豆	牛乳 クリーム チーズパウダー	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ にんにく コーン缶 キャベツ	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 上白糖	有塩バター オリーブ油
4 (木)	麦ごはん 牛乳 おでん ゆかり和え のり みかん	729 27.6	鶏肉 焼き竹輪 さつま揚げ うずら卵 生揚げ	牛乳 だし昆布 味付けのり	にんじん しそふりかけ	だいこん きゅうり キャベツ もやし みかん	米 ぶちまる君 さといも こんにゃく 三温糖	
5 (金)	コッペパン 牛乳 八宝菜 大学芋 チーズ	746 27	豚肉 いか うずら卵	牛乳 ベビーチーズ	にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ	コッペパン 澱粉 さつまいも 三温糖	ごま油 油 黒ごま
8 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏のマーマレード焼き ごぼうサラダ すまし汁	807 34.2	鶏肉 ツナ 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 カットわかめ だし昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり キャベツ しいたけ	米 ぶちまる君 マーマレード	ごま 卵抜きマヨネーズ
9 (火)	麦ごはん 牛乳 がんもと野菜のうま煮 春雨の酢の物 手作りふりかけ	876 33	がんもどき 鶏肉 ハム かつお節	牛乳 ちりめん 塩昆布	にんじん いんげん	たけのこ ごぼう こんにゃく れんこん しいたけ きゅうり もやし きくらげ	米 ぶちまる君 じゃがいも 三温糖 春雨	ごま油 ごま
10 (水)	食パン 牛乳 かき揚げうどん ツナサラダ みかんジャム	708 25.3	蒸しかまぼこ かつお節 ツナ	牛乳 カットわかめ だし昆布	葉ねぎ にんじん 野菜かき揚げ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン缶	食パン うどん麺 みかんジャム	油 オリーブ油
山鹿の日（たけのこごはん）山鹿産のたけのこの缶詰を使います								
11 (木)	たけのこごはん 牛乳 のっぺい きびなごカリカリフライ アーモンド和え	735 29	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪	牛乳 きびなごフライ	にんじん いんげん ほうれんそう	たけのこ キャベツ もやし ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ	米 三温糖 さといも でん粉	油 アーモンド
12 (金)	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン コーンサラダ 野菜のスープ煮	716 31.4	鶏肉 ハム	牛乳 ミックスチーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ セロリ マッシュルーム スイートコーン きゅうり キャベツ	コッペパン マカロニ細 米粉 じゃがいも	有塩バター 油
15 (月)	チキンライス 牛乳 肉団子と春雨のスープ マセドアンサラダ	796 30.8	鶏肉 卵 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム しょうが キャベツ きくらげ きゅうり	米 澱粉 春雨 じゃがいも	油 卵抜きマヨネーズ
16 (火)	麦ごはん 牛乳 ホキの銀河焼き 大根サラダ 豆腐のみそ汁	794 35	ホキ ハム 絹ごし豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 星型チー ズ カットわかめ だししいりこ	にんじん 葉ねぎ	むき枝豆 スイート コーン だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 ぶちまる君	卵抜きマヨネーズ ごま オリーブ油
17 (水)	ミルクパン 牛乳 ミートスパゲッティ コールスローサラダ	792 30.9	牛ひき肉 豚ひき肉 ハム	牛乳 チーズパウダー	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	ミルクパン スパゲッティ	油 マヨネーズ
ふるさとくまさんデー（八代地区）								
18 (木)	しょうがチャーハン 牛乳 竹輪の磯辺揚げ おかか和え あおさ汁	711 29.8	ベーコン 焼き竹輪 かつお節 絹ごし豆腐 蒸しかまぼこ	ちりめん 牛乳 青粉 あおさのり だし昆布	葉ねぎ にんじん	しょうが コーン缶 キャベツ もやし きゅうり えのき たまねぎ	米 小麦粉 三温糖	ごま油 油
19 (金)	麦ごはん 牛乳 冬野菜のカレー こんにゃくサラダ レモンゼリー	794 22.5	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう トマトピューレ	だいこん たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり しらたき	米 ぶちまる君 さといも 小麦粉 三温糖	調合油 バター ごま すりごま オリーブ油
冬至献立								
22 (月)	麦ごはん 牛乳 魚のゆずみそかけ かぼちゃサラダ 豆腐のすまし汁	708 31.2	ホキ 米みそ ハム 焼き竹輪 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 カットわかめ だし昆布	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	ゆず きゅうり ぶなしめじ	米 ぶちまる君 中力小麦粉 上白糖	卵抜きマヨネーズ
23 (火)	麦ごはん 牛乳 寄せ鍋 厚焼卵 ほうれん草のサラダ	713 34.6	鶏肉 ホキ 魚と野菜の団子 絹ごし豆腐 厚焼きたまご ツナ	牛乳 だし昆布	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	しらたき はくさい えのき きゅうり キャベツ	米 ぶちまる君	オリーブ油
クリスマス献立								
24 (水)	丸パン 牛乳 フライドチキン もみの木サラダ セレクトケーキ 白菜のクリームスープ	749 31.9	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン ブロッコリー いんげん にんじん パセリ	にんにく きゅうり キャベツ コーン缶 はくさい たまねぎ マッシュルーム	丸パン 中力小麦粉 澱粉 米粉 クリス マスケーキ	油 有塩バター オリーブ油

※献立は都合により変更することがあります。