



12月分 予定献立表

中学校用

○村田町学校給食センター○

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	
				主食	おかず	赤色の食品 (体の組織をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーになる)		
1	月		二中 リクエスト給食	麦ごはん	ブルコギ 春雨サラダ わかめスープ	ふたにく ハム わかめ ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ はくさい にら きゅうり キャベツ ねぎ もやし えのきたけ にんにく	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごま	809 32.7 24.8 3.0	
2	火			(ごはん)	ハヤシライス にんじんとツナのサラダ バナナ	ふたにく ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト きゅうり にんにく バナナ	こめ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ デミグラスルー	846 26.8 23.8 2.5	
3	水			おからパン	洋風たまご焼き ブロッコリーのレモンサラダ 冬野菜のスープ	たまご チーズ ベーコン ツナ ウィンナー おから	たまねぎ ほうれんそう かぶ きゅうり にんじん はくさい こまつな ブロッコリー レモン	パン さとう あぶら ドレッシング マヨネーズ	809 39.3 41.8 3.1	
4	木			ごはん	ソースかつ きんぴらごぼう 白菜としめじのみそ汁	ふたにく あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく はくさい しめじ ねぎ	こめ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも てんぷらこ	818 30.1 19.6 3.6	
5	金			ごはん	イワシの蒲焼き 野菜のごま酢和え にらたま汁	イワシ あぶらあげ とうふ たまご	きゅうり もやし にんじん しいたけ えのきたけ にら	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ	806 30.8 26.7 2.4	
8	月			ごはん	タラのチリソースがけ 豆もやしのナムル ジャージャン豆腐 角チーズ	タラ ふたにく ふたレバー なまあげ チーズ みそ	ねぎ だいずもやし きゅうり にんじん たけのこ しいたけ にら しょうが にんにく	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	864 37.2 28.2 3.8	
9	火			(ごはん)	油ふ丼 ほうれん草のごま和え まいたけのみそ汁	ふたにく たまご あぶらあげ とうふ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ しいたけ みつば ほうれんそう もやし にんじん まいたけ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま じゃがいも	759 31.8 20.7 2.5	
10	水			横割り丸パン	ハンバーグきのこソースがけ キャベツとコーンのサラダ クリームシチュー	ふたにく とり ハム スキムミルク なまクリーム だいた	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン にんじん ブロッコリー しめじ にんにく	パン さとう あぶら デミグラスルー ドレッシング じゃがいも バター ホワイトソース	856 37.2 31.1 3.2	
11	木			ごはん	とり天 海そうとちくわの和え物 けんちん汁	とうふ ちくわ わかめ とり かんてん つまた あぶらあげ	きゅうり コーン キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが にんにく	こめ てんぷらこ あぶら ドレッシング ごま じゃがいも	767 30.7 22.4 2.6	
12	金			(ごはん)	ポークカレー イタリアンサラダ パイナップル	ふたにく スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース えだまめ パプリカ コーン きゅうり ブロッコリー パイナップル しょうが にんにく	こめ じゃがいも あぶら ドレッシング カレールー	852 30.0 22.2 2.6	
15	月			ごはん	揚げきょうざ(3個) パンパンジーサラダ 中華たまごスープ	とりにく ふたにく たまご とうふ ベーコン	きゅうり もやし はくさい ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	こめ あぶら ごま ドレッシング かたくりこ こむぎこ	778 28.7 25.2 1.9	
16	火			ごはん	とりそぼろ 小松菜のいそべ和え 沢煮椀	とりにく だいた ささかまほこ のり ふたにく あぶらあげ	にんじん グリンピース しいたけ だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし しょうが	こめ あぶら さとう かたくりこ	719 38.3 15.5 2.3	
17	水	今月の魚は フリ!	みやぎ水産の日 二中 リクエスト給食	わかめごはん	フリの照り焼き ひじきの炒り煮 さつま汁 みかん	フリ とりにく だいた さつまあげ あぶらあげ わかめ とうふ ひじき みそ	にんじん えだまめ だいこん ごぼう ねぎ しょうが こんにゃく みかん	こめ ごま さとう かたくりこ あぶら さつまいも	830 34.6 24.1 3.8	
18	木			ごはん	なっとう キャベツのおかか和え じゃが豚キムチ りんご	なっとう ちくわ かつおぶし ふたにく	キャベツ にんじん もやし たまねぎ はくさい にら にんにく こんにゃく りんご	こめ じゃがいも あぶら さとう	754 28.9 15.4 2.2	
19	金		クリスマス メニュー	バターロール パン	手作りフライドチキン クリスマスサラダ 星のコンソメスープ セレクトケーキ	とりにく たまご ハム ベーコン	ブロッコリー きゅうり パプリカ キャベツ にんじん たまねぎ セロリー しめじ にんにく	パン バター こむぎこ あぶら マカロニ ケーキ ノンオイルドレッシング	869 36.4 35.0 4.4	
22	月		冬至の日	(麦ごはん)	豚丼 冬至かぼちゃ かぶのみそ汁 ヨーグルト	ふたにく あずき とうふ わかめ ヨーグルト みそ	たまねぎ さやいんげん かぼちゃ かぶ ねぎ しょうが こんにゃく いちご	こめ むぎ あぶら さとう	804 35.1 16.1 2.3	
23	火		今年の冬至は 22日です	給食はありません						

月平均栄養価

エネルギー：809kcal

たんぱく質：33.1g

脂質：24.5g

塩分：2.9g

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※マークがある9日～12日、16日～18日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。



丈夫な歯をつくろう!
「カルシウムたっぷり
メニュー」



よくかんで食べよう!
「かみかみメニュー」



セレクト給食

12月19日にクリスマスケーキのセレクト給食を実施
します。事前に次の3つのうちから選んでもらいました。

- A：ロールケーキ
- B：いちごケーキ
- C：チョコケーキ

当日は手作りのフライドチキンも登場します。
お楽しみに♪

※19日の栄養価はA・B・Cの平均です。

