令和5年度

12 月分 予定献立表

中学校用
○村田町学校給食センター○

今月の給食目標
よい姿勢で食べよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名 主食	献立名 おかず	使用する主な材料 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）	栄養価 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 塩分 g
1	金			ごはん	タラフライ(ソース) 筑前煮 切干大根のみそ汁	タラ とりにく あぶらあげ こおりとうふ **みそ**	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやえんどう きりぼしだいこん もやし ねぎ こんにゃく パセリ	**こめ** てんぷらこ パンこ サラダあぶら さとう じゃがいも	798 34.1 19.2 2.4
4	月			ごはん	赤魚のオニオンソースかけ じゃがものそぼろ煮 沢煮椀	アカウオ とりにく ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ グリンピース こんにゃく にんにく しょうが	**こめ** かたくりこ さとう じゃがいも サラダあぶら	826 32.2 22.7 3.5
5	火			チキンライス	洋風たまご焼き コーンポタージュ バナナ	とりにく たまご チーズ ハム スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん セロリー **ほうれんそう** マッシュルーム トマト パセリ コーン グリンピース にんにく しょうが バナナ	**こめ** バター さとう サラダあぶら **じゃがいも** ベシャメルルウ	887 33.3 25.1 4.0
6	水			セルフサンド（丸パン）	(ハムカツ（ソース）・ スライスチーズ) ツナサラダ マセドアンスープ	ハム チーズ ツナ とりにく	キャベツ きゅうり にんじん **ブロッコリー** **だいこん はくさい** たまねぎ レモン	パン サラダあぶら パンこ じゃがいも マカロニ オリーブゆ	779 35.0 28.5 4.7
7	木			ごはん	ポークシュウマイ（３個） ナムル マーボー豆腐	ぶたにく とうふ ぶたレバー	**ほうれんそう** にんじん **だいこん ねぎ** にら しいたけ にんにく しょうが たまねぎ	**こめ** さとう サラダあぶら ごま かたくりこ パンこ	801 34.6 23.0 3.1
8	金			麦ごはん	チリコンカン ガーリックポテト 冬野菜のスープ	ぶたにく とりにく ハム インゲンまめ ひよこまめ だいず ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく トマト **はくさい** かぶ こまつな パセリ	**こめ** むぎ サラダあぶら **じゃがいも** オリーブゆ	799 31.2 21.1 3.1
11	月			（麦ごはん）	ミートボールカレー チーズとキャベツのサラダ りんご	とりにく ぶたにく チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリンピース ブロッコリー しょうが にんにく りんご	**こめ** むぎ じゃがいも サラダあぶら ドレッシング かたくりこ カレールウ	834 24.8 24.3 2.9
12	火			ごはん	キビナゴのカリカリ揚げ（３個） ごぼうサラダ すき焼き煮	キビナゴ ハム ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん きゅうり しいたけ えのきたけ はくさい ねぎ しゅんぎく こんにゃく	**こめ** サラダあぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	884 31.3 34.1 2.0
13	水			米粉パン ブルーベリージャム	ハニーマスタードチキン キャベツとハムのサラダ ポークビーンズ	とりにく ハム ぶたにく だいず チーズ	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく トマト グリンピース	こめこ パン ジャム さとう こむぎこ サラダあぶら はちみつ マカロニ ドレッシング じゃがいも	821 47.8 30.3 4.3
14	木			（ごはん）	あぶらふ丼 さつまいもと小魚の揚げ煮 なめこ汁	ぶたにく たまご だいず カタクチイワシ とうふ あぶらあげ **みそ**	たまねぎ ねぎ しいたけ みつば なめこ にんじん だいこん	**こめ** あぶらふ かたくりこ さとう さつまいも ごま サラダあぶら	880 36.5 26.0 2.6
15	金			（ごはん）	ビビンバ（焼き肉・ナムル） 豆腐のスープ パイナップル	ぶたにく とりにく とうふ なると	ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん はくさい しいたけ にんにく ねぎ しょうが パイナップル	**こめ** むぎ サラダあぶら さとう ごま かたくりこ	780 36.1 19.1 2.6
18	月			ごはん	肉団子（２個） 春雨サラダ 豆腐の中華煮	とりにく ハム ぶたにく うずらたまご かまぼこ とうふ	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ にんにく	**こめ** はるさめ さとう サラダあぶら かたくりこ	816 33.7 25.0 2.6
19	火			バターロールパン	フライドチキン クリスマスサラダ ポトフ セレクトケーキ	とりにく たまご かにかまぼこ ベーコン なまクリーム	ブロッコリー きゅうり にんじん パプリカ セロリー だいこん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ	パン こむぎこ サラダあぶら マカロニ こめこマカロニ じゃがいも	929 38.2 38.1 3.9
20	水	今月の魚は**サバ**！	**みやぎ水産の日**	ごはん	サバのごまみそ焼き ひじきのサラダ 肉じゃが	サバ ひじき ツナ ぶたにく **みそ**	キャベツ コーン たまねぎ にんじん えだまめ しょうが こんにゃく	**こめ** さとう ごま ドレッシング じゃがいも サラダあぶら	857 37.6 27.1 2.7
21	木	今年の冬至は２２日です	**冬至の日メニュー**	ごはん	ブリの照り焼き 冬至かぼちゃ ひきな汁 みかん	ブリ あずき あぶらあげ とうふ **みそ**	かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ しょうが みかん	**こめ** さとう かたくりこ	808 32.4 22.6 2.1
22	金	**給食はありません**							
月平均栄養価				エネルギー：833kcal	たんぱく質：34.5ｇ	脂質：25.8ｇ	塩分：3.1ｇ		

※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５日～８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：ストロベリーケーキ
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。