



# 12月献立表



平成30年

太田市立城東中学校

日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー	
			主食	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
3	月	牛乳	ひじきごはん	(ひじきごはんの具) さんまの蒲焼き まいたけけんちん汁	鶏肉 油揚げ・豆腐 さんま	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ・長ねぎ ごぼう・だいこん しいたけ・まいたけ	ごはん 三温糖 さといも	米ぬか油	786 32.6 25.1	
4	火	牛乳	菜めし	<b>我が家のオススメ料理</b> ABCスープ	我が家のおすすめ料理コンテストで選ばれた料理がです！ 今日は3年生の代表料理です！							754 32.5 13.8
5	水	牛乳	こめっこパン	カレーうどん シーサーサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ 長ねぎ・コーン キャベツ	パン うどん	米ぬか油	773 29.5 27.9	
6	木	牛乳	チキンライス	(チキンライスの具) オムレツ リボンスープ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも	バター	826 30.9 21.9	
7	金	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 もやしのとえ物	豚肉 しほり豆腐	牛乳	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ 長ねぎ・もやし しいたけ	ごはん 三温糖 上白糖	米ぬか油 ごま油	784 28.5 23.0	
10	月	牛乳	さくらごはん	いわしの梅煮 ピリ辛こんにゃく 具沢山味噌汁	いわし 鶏肉 ちくわ・油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	ごはん こんにゃく 三温糖	米ぬか油 ごま油	788 30.7 22.8	
11	火	牛乳	わかめごはん	おでん チーズとアーモンドのサラダ	さつまいも ちくわ うずら卵	牛乳・チーズ わかめ 昆布	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	ごはん・三温糖 じゃがいも こんにゃく	アーモンド	842 28.4 25.6	
12	水	牛乳	パンプキンパン	やきそば 酢の物	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ もやし きゅうり	パン 上白糖	米ぬか油	891 32.7 24.4	
13	木	牛乳	ごはん	ごぼうハンバーグ つぼ漬け和え 豚汁	豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん	だいこん・ごぼう ごぼう・きゅうり 長ねぎ・キャベツ	ごはん じゃがいも こんにゃく	米ぬか油	866 32.7 29.4	
14	金	牛乳	ココア揚げパン	とんこつラーメン カラフルサラダ	豚肉	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	もやし キャベツ・コーン 長ねぎ・しいたけ	パン ラーメン	ごま油	773 29.0 23.9	
17	月	牛乳	ごはん	すき焼き風煮 マカロニサラダ	豚肉 焼き豆腐 ハム	牛乳	にんじん	長ねぎ・キャベツ・コーン はくさい・きゅうり えのき・しいたけ	ごはん 三温糖 マカロニ	米ぬか油 マヨネーズ	803 31.5 23.7	
18	火	牛乳	ごはん	あじフライ れんこんとこんにゃくの炒め煮 なめこ汁	あじ ちくわ 豆腐	牛乳	にんじん	れんこん だいこん・長ねぎ なめこ	ごはん 三温糖 こんにゃく	米ぬか油 ごま油	866 32.7 22.9	
19	水	牛乳	ココアパン	やおやスパ 大根サラダ	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ・だいこん キャベツ・きゅうり しめじ	パン スパゲティ	バター	782 28.6 20.1	
20	木	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 大根のそぼろ煮 冬至汁	さば 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん たまねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも 三温糖	米ぬか油	816 29.7 25.2	
21	金	牛乳	チョコチップパン	鶏肉のマリネ 冬野菜のクリーム煮	鶏肉	ジョア 牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい かぶ	パン 三温糖	米ぬか油	823 31.5 29.0	

冬至とは一年で最も日が短くなる日のことです。冬至では昔からかぼちゃを食べる、ゆず湯に入るとい風習があります。そのため給食では冬至汁としてかぼちゃの入った汁物を出します。ぜひ家ではゆず湯に入って体を暖めてみてはどうでしょうか。

\* 野菜類はすべて加熱してあります。  
\* 都合により献立および食材等を変更する場合があります。  
◎給食費口座振替日は12月26日(水)です。前日までに入金をお願い致します。

キャベツ、だいこん、ブロッコリー、はくさいは飯塚さん、ねぎは吉田さんが作った野菜です。  
感謝をし、残さず食べましょう★  
11月の残量調査に協力して頂き、ありがとうございました！

