



学校給食献立予定表(12月)



須賀川市立第三中学校

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			調味料 その他	栄養価				
		血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
2月	麦ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め みちのく汁	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ かつお節 煮干し	にんじん たまねぎ いら もやし はくさい なめこ ねぎ こまつな にんにく しょうが	給食用精米 おおむぎ 三温糖	酒 しょうゆ みりん 塩	740	29.5	21.1	352	1.9
3火	(地産地消献立) 中華めん 味噌ラーメンスープ 牛乳 冬野菜のごまサラダ ヨーグルト	ぶた肉 みそ 牛乳 かまぼこ ヨーグルト	にんにく いら にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン ほうれんそう だいこん	中華めん 油 白ひり胡麻 白すり胡麻 三温糖 麻 マヨネーズ	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	782	36.2	19.0	422	3.6
4水	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 すき昆布の炒め煮 じゃが芋と大根のみそ汁	牛乳 さば味噌煮 さつま揚げ みそ あぶらあげ かつお節 煮干し すき昆布	にんじん こまつな ねぎ だいこん	給食用精米 おおむぎ こんにゃく 油 砂糖 じゃがいも	しょうゆ	782	28.7	20.1	374	2.7
5木	食パン 牛乳 白身魚のフライ バックソース 大根サラダ 野菜スープ	牛乳 白身魚フライ とり肉 ハム	だいこん みすな コーン ねぎ にんじん はくさい 干しいたけ しょうが もやし	パン 油 マヨネーズ	ソース 塩 こしょう チキン ブイヨン	758	28.6	32.6	439	3.4
6金	キムタクごはん 牛乳 小松菜のナムル 米粉めん入り坦々汁	ぶた肉 牛乳 あぶらあげ みそ	キムチ たくあん キャベツ こまつな にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし いら ねぎ	給食用精米 おおむぎ ごま油 三温糖 油 米粉めん ねりごま	しょうゆ 酢 中華スープ トウバンジャン	678	25.4	26.7	347	2.9
9月	麦ごはん 牛乳 車麩の煮物 ひじきサラダ	牛乳 とり肉 焼竹輪 ツナ ひじき	干しいたけ にんじん だいこん もやし コーン	給食用精米 おおむぎ 車麩 こんにゃく じゃがいも 三温糖 油	白だし しょうゆ 酒 酢	741	27.1	17.8	283	2.2
10火	黒砂糖コッペパン 牛乳 肉団子 シャキシャキサラダ きのこと野菜のスープ	牛乳 肉だんご ぶた肉	レンコン にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ しめじ はくさい	パン 黒砂糖 白すり胡麻 油 マヨネーズ	しょうゆ スープストック 塩 こしょう	780	29.2	28.5	597	3.2
11水	麦ごはん 牛乳 しそひじき 野菜の和風炒め 豚汁	牛乳 ベーコン 豚肉 とうふ みそ ひじき	ほうれんそう もやし にんじん しめじ だいこん ごぼう ねぎ	給食用精米 おおむぎ ごま油 じゃがいも こんにゃく 油	しょうゆ 塩	678	21.6	17.1	270	2.0
12木	コッペパン 牛乳 クリームシチュー 大豆サラダ シューアイス	牛乳 とり肉 大豆	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ マッシュルーム	パン じゃがいも 油 ベシヤメルルー 三温糖 シューアイス バター	酢 塩 こしょう	878	31.6	33.9	427	2.3
13金	麦ごはん 牛乳 ひき肉カレー コールスローサラダ みかん	牛乳 豚ひき肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも	カレールー チャツネケ チャップソース 酢 塩 こしょう	885	25.4	27.2	314	3.0
16月	麦ごはん 牛乳 鶏肉のゴマ味噌煮 ほうれん草ともやしの卵チーズ和え	牛乳 とり肉 なまあげ みそ 水 卵 チーズ	にんじん ごぼう だいこん いんげん ほうれんそう もやし	給食用精米 おおむぎ 油 こんにゃく 三温糖 白すり胡麻	しょうゆ みりん	766	31.3	22.7	429	2.0
17火	食パン 牛乳 鶏肉のポテマヨ焼き フレンチサラダ ワンタンスープ レーズンクリーム	牛乳 とり肉	たまねぎ コーン ブロッコリー にんじん キャベツ ほうれんそう もやし 干しいたけ	パン じゃがいも 砂糖 油 ワンタン ごま油 レーズンクリーム マヨネーズ	塩 酒 しょうゆ 酢 チキンブイヨン	843	38.6	34.0	353	3.1
18水	麦ごはん 牛乳 アジフライ ソース 切干大根のごまあえ 油揚げのみそ汁	牛乳 アジフライ あぶらあげ みそ かつお節 煮干し	切干大根 ほうれんそう にんじん だいこん はくさい ねぎ	給食用精米 おおむぎ 油 白すり胡麻 ごま油 三温糖	ソース しょうゆ みりん	799	27.1	22.7	398	2.6
19木	(食育の日献立) コッペパン 牛乳 マカロニサラダ かぼちゃチーズコロッケ コーンポタージュ ソース	牛乳 かぼちゃチーズコロッケ まぐろ フレーク ベーコン 脱脂粉乳	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ コーン パセリ	パン マカロニ バター 油 マヨネーズ ベシヤメルソース	塩 こしょう クリームポタージュ	928	29.0	37.8	434	3.2
20金	(クリスマス献立) 麦ごはん 牛乳 煮込ハンバーグ モミの木サラダ コンソメスープ デザート	牛乳 ハンバーグ チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー ヒーマン キャベツ にんじん ほうれんそう	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 じゃがいも クリスマスデザート	ケチャップソース デミグラスソース 塩 こしょう 酢 コンソメ	870	26.5	30.2	488	2.6
23月	終業式のため給食なし									

※食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

学校給食
実施基準値

中学校生徒
(12~14歳の場合)

830 34.2 23.1 450 2.5未満