

12 月中学校予定献立表

令和5年度

春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 金	○	麦ごはん	○	米 麦			812
		ポークカレー		油 ジャガイモ カレールウ	ぶた肉 とり肉 牛乳 チーズ スキムミルク ミルクカルシウム	にんにく にんじん たまねぎ トマト	27.7
		鉄骨サラダ		ごま 砂糖 ごま油	ひじき ちりめんじゃこ	ごまつな もやし とうもろこし	
4 月	○	ごはん	○	米			838
		さばの塩焼き			さばの塩焼き		30.2
		みそキムチスープ			とり肉 豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ はくさいキムチ	
		れんごんのきんぴら		油 砂糖 ごま油	ぶた肉 さつま揚げ	れんこん にんじん ごぼう こんにやく	
5 火	○	きつねうどん	○	地粉うどん 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん ねぎ ほうれんそう	833
		さといもコロッケ		さといもコロッケ 油			35.4
		磯香あえ 刻みのり			のり	キャベツ ごまつな もやし	
6 水	○	ごはん	○	米			834
		ねぎまんじゅう 3個			ねぎまんじゅう		35.0
		八宝菜		油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか えび 生揚げ	にんにく しょうが はくさい にんじん もやし たまねぎ きくらげ たけのこ	
		はるさめサラダ		はるさめ 砂糖 ごま油		ごまつな きゅうり にんじん	
7 木	○	ごはん	○	米			835
		いかのかりん揚げ 3個		油 砂糖 ごま	いか 澱粉付き		34.6
		肉だんご汁			肉だんご 豆腐	にんじん だいこん ごまつな ねぎ えのきたけ	
		ごぼうサラダ ポトルマヨネーズ		砂糖 マヨネーズ	ひじき ツナ	ごぼう にんじん きゅうり えだまめ	
8 金	○	ツイストパン	○	パン			810
		ハンバーグデミグラスソース		デミグラスソース	ハンバーグ	たまねぎ	30.9
		ABCスープ		マカロニ ジャガイモ	フランクフルト	にんじん たまねぎ ビーマン セロリー マッシュルーム	
		グリーンサラダ 野菜いっぱいドレッシング		ドレッシング		ブロッコリー きゅうり ごまつな キャベツ	
11 月	○	ごはん	○	米			858
		ぶた肉のアップルソースがけ		油 砂糖 ごま	ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ りんご レモン	34.5
		沢煮碗			とり肉	にんじん だいこん たけのこ ごぼう みずな 干しいたけ	
		ごまあえ		ごま 砂糖		キャベツ ごまつな にんじん	
12 火	○	マーボーラーメン	○	中華めん 油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが にんじん ねぎ たら たけのこ 干しいたけ	816
		肉まん		肉まん			32.6
		ひじきのナムル		砂糖 ごま油 ごま	ひじき	もやし ほうれんそう にんじん	
13 水	○	ごはん	○	米			841
		ぶりの香味だれかけ		油 砂糖 ごま油	ぶり 澱粉付き	しょうが ねぎ	32.5
		かぶのみそ汁			豆腐 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ かぶ かぶの葉	
		野菜のごましょうゆあえ		ごま 砂糖		ごまつな キャベツ にんじん もやし	
14 木	○	チキンライス	○	米 バター	とり肉	たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト	827
		オムレツ ポトルケチャップ			オムレツ		26.7
		ラビオリスープ		ラビオリ ジャガイモ		はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ	
		コールスローサラダ コールスロードレッシング		ドレッシング		きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	
15 金	○	黒パン	○	パン			838
		とり肉のパン粉焼き		パン粉	とり肉		27.1
		クリームシチュー		油 ジャガイモ ホワイトルウ	とり肉 牛乳 生クリーム ミルクカルシウム チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ	
		ごまつなのソテー		油	ベーコン	ごまつな にんじん とうもろこし	
18 月	○	ぶた丼	○	米 油 砂糖	ぶた肉	にんにく しょうが たまねぎ もやし	823
		中華たまごスープ		はるさめ ごま油 かたくり粉	豆腐 卵	とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん	35.5
		コロコロきゅうり		砂糖 ごま油		きゅうり にんじん	
19 火	○	【山形県の料理】	○				833
		ごはん		米			29.7
		はたはたのから揚げ 3個		油	はたはたのから揚げ		
		芋煮		さといも	ぶた肉 生揚げ みそ	にんじん こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	
ほうれんそうのお浸し		かつお節	ほうれんそう もやし にんじん				
20 水	○	【クリスマス献立】	○				862
		コーンライス		米 油 バター	とり肉	とうもろこし たまねぎ	30.0
		クリスマスビーチキン			クリスマスビーチキン		
		ミネストローネ		油 ジャガイモ	とり肉	にんじん たまねぎ セロリー にんにく キャベツ トマト	
		ブロッコリーサラダ たまねぎドレッシング		ドレッシング		ブロッコリー パプリカ カリフラワー	
		チョコケーキ		ケーキ			

* 牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 * スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載していません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								レチノール当量	B1	B2	C	
学校給食摂取基準	kcal	g (%)	%	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
生徒(12~14歳)	830	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%		2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
月の平均栄養量	833	31.6(15.2)	26.0	118.1	3.3	454	5.5	491	0.73	0.63	41	7.0