



12月

# 予定献立表 中学校

月平均 エネルギー 830kcal  
 目分量 たんぱく質 27.0~41.4g  
 脂質 18.4~27.7g  
 塩分 2.5g未満

※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ の印は、「カミカミメニュー」です。

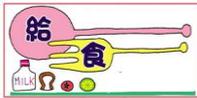
※ スプーンがあると食べやすい日です。



栄養価  
 1人1日分  
 (kcal)  
 たんぱく質  
 (g)  
 脂質(g)  
 塩分(g)

献立名		主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)						栄養価 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
		体をつくるものになる たんぱく質	無機質	体の調子をととのえるものになる 緑黄色野菜	淡色野菜	エネルギーのもとになる 炭水化物 脂質		
2月	ごはん						ごはん	775
	牛乳		牛乳					30.9
	とろそばろ	鶏肉 ひよこ豆		にんじん	生姜 玉ねぎ	砂糖	米油	14.8
	大根とキャベツの梅和え				大根 梅 キャベツ			3.0
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	里芋	米油	
3月	ソフトパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン	797
	牛乳		牛乳					32.4
	ハムチーズフライ	ハム	チーズ			パン粉 小麦粉	米油	32.2
	ペンネと鶏肉のトマトソース和え	鶏肉		トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ	マカロニ	米油	3.5
	コロコロ野菜スープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ 大根		米油	
4月	ごはん					ごはん		734
	牛乳		牛乳					24.7
	いわしの生姜煮	いわし			生姜	水あめ		16.5
	もやしの和え物		わかめ		もやし キャベツ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	2.7
	名取産雪菜と大根のみそ汁	油揚げ		にんじん 雪菜	大根 ねぎ			
5月	ごはん					ごはん		769
	牛乳		牛乳					28.5
	白身魚フライ(パックソース)	ほき				パン粉 小麦粉	米油	18.7
	ひじきの炒り煮	笹かまぼこ 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	砂糖	米油	3.2
	豆腐スープ	鶏肉 豆腐		にんじん	白菜 ねぎ しいたけ	片栗粉		
6月	ファイバープレット (チョコ大豆クリーム)	大豆	脱脂粉乳			パン チョコクリーム		793
	牛乳		牛乳					36.9
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		パセリ バジル	にんにく	油 米油		30.8
	こんにゃくサラダ(中華ドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり こんにゃく		ドレッシング	3.5
	キャロットポタージュ	白いんげん豆	チーズ 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	米油 バター	
9月	ごはん					ごはん		766
	牛乳		牛乳					24.6
	揚げぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざの皮	米油 ラード	21.2
	海そうサラダ(しそドレッシング)		海そう	にんじん	きゅうり 大根			2.7
	豚キムチスープ	豚肉 豆腐		にんじん にら	にんにく 玉ねぎ 白菜 大根 しめじ りんご	砂糖 水あめ	ごま油	
10月	わかめごはん		わかめ			ごはん 砂糖		851
	牛乳		牛乳					30.1
	豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜		米油	25.3
	きんぴらごぼう	さつまいも		にんじん きぬさや	ごぼう こんにゃく	砂糖	米油 ごま油 ごま	3.6
	なめこ汁	豆腐 油揚げ			なめこ 大根 ねぎ			
11月	アセロラゼリー				アセロラ	ゼリー		
	ごはん					ごはん		819
	牛乳		牛乳					29.7
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆		こねぎ	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	米油 ラード	20.1
	切干大根の炒り煮	さつまいも		にんじん きぬさや	切干大根 こんにゃく	砂糖	米油	3.3
うーめん汁	鶏肉 油揚げ なると		にんじん	しいたけ ねぎ		温麺		

関上小中  
リクエスト給食



12月

# 予定献立表 中学校

月平均 エネルギー 830kcal  
 目安量 たんぱく質 27.0~41.4g  
 脂質 18.4~27.7g  
 塩分 2.5g未満

※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ スプーンがあると食べやすい日です。



献立名		主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)						栄養価 1人1食分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		体をつくるものになる たんぱく質	無機質	体の調子をととのえるものになる 緑黄色野菜	淡色野菜	エネルギーのもとになる 炭水化物	脂質	
12月	ごはん						ごはん	856
	牛乳		牛乳					27.0
	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく	じゃがいも	米油	22.4
	キャベツとコーンのサラダ (和風ドレッシング)				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	2.7
	ヨーグルト		ヨーグルト					
13月	ミルクパン (ブルーベリージャム)		牛乳 脱脂粉乳		ブルーベリー	パン ジャム	マーガリン	788
	牛乳		牛乳					28.1
	チーズオムレツ	卵 大豆	チーズ				米油 油	36.8
	野菜のソテー	ベーコン		赤ピーマン 青ピーマン	玉ねぎ もやし たけのこ		米油	3.6
16月	ポトフ	ウインナー 豚肉		にんじん	大根 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		
	ごはん					ごはん	786	
	牛乳		牛乳					26.0
	メンチカツ(パックソース)	豚肉 大豆 豚レバー			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 コーンスターチ	米油	21.7
	キャベツサラダ(柑橘ドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり			2.9
17月	春雨スープ	豚肉		にんじん にんじん チンゲン菜	しいたけ たけのこ 生姜 ねぎ	春雨		
	豆乳食パン(いちごジャム)	大豆 豆乳			いちご	パン ジャム	マーガリン	752
	牛乳		牛乳					38.6
	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉			にんにく 生姜	砂糖	米油	32.0
	コーンと枝豆のソテー	ウインナー			コーン 枝豆		バター	4.3
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ			
18月	角チーズ		チーズ					
	ごはん					ごはん	741	
	牛乳		牛乳					25.5
	肉だんご(2こ)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉	ラード	17.4
19月	もやしと名取産小松菜のナムル			にんじん 小松菜	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま	2.7
	中華風コーンスープ	豆腐 卵	牛乳	こねぎ	しいたけ コーン	片栗粉	ごま油	
	ごはん					ごはん	752	
20月	牛乳		牛乳					25.7
	ぶりの幽庵焼き	ぶり			ゆず		米油	18.8
	冬至かぼちゃ	あずき		かぼちゃ		砂糖		2.4
	白菜のみそ汁	油揚げ		にんじん	白菜 大根 えのきたけ ねぎ			
	米粉パン		脱脂粉乳			米粉パン		978
23月	牛乳		牛乳					42.1
	チキンナゲット(2こ)	鶏肉 大豆				パン粉 小麦粉	米油	43.1
	ビーンズサラダ (ごまドレッシング)	大豆 ツナ ひよこ豆			コーン きゅうり		ドレッシング ごま	3.4
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 白いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター	
	クリスマスデザート	卵 大豆	ホイップクリーム			小麦粉 砂糖 水あめ チョコレート	油	
23月	ごはん					ごはん	758	
	牛乳		牛乳					29.9
	豚井の具	豚肉			生姜 こんにゃく グリーンピース 玉ねぎ	砂糖	米油	18.6
	名取産小松菜のおひたし			小松菜 にんじん	もやし			3.1
わかめのみそ汁	豆腐	わかめ	にんじん	大根 しめじ ねぎ				