12月　献　立　表

令和5年11月27日
府中町立府中中学校

日 曜日	1年	2年	3年	献立	材料 赤色(血や肉を作るもの)	材料 黄色(力や体温となるもの)	材料 緑色(体の調子をよくするもの)	エネルギー たんぱく質
1 金	○	○	○	牛乳 コッペパン・チョコレートスプレッド マカロニグラタン じゃがいものコンソメスープ	牛乳 ウインナー	コッペパン・チョコレートスプレッド マカロニ・油・パン粉 じゃがいも・油	コーン・にんじん・玉ねぎ・しめじ ブロッコリー・パセリ 玉ねぎ・にんじん・セロリ・パセリ	759kcal 29.4g
4 月	○	○	○	牛乳 ごはん いも煮 春雨のごま酢あえ のり佃煮	牛乳 牛肉・生揚げ ちくわ のり佃煮	米 里いも・砂糖 春雨・白ごま・砂糖・ごま油	大根・こんにゃく・にんじん・しめじ ごぼう・白ねぎ にんじん・小松菜・コーン	768kcal 24.3g
5 火	○	○	○	牛乳 ごはん 鶏とくわいのから揚げ 塩昆布あえ 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 塩昆布 生揚げ・わかめ・みそ	米 でんぷん・小麦粉・油 ごま油・白ごま じゃがいも	くわい もやし・コーン・きゅうり・にんじん 玉ねぎ・にんじん・白菜	774kcal 27.5g
6 水	○	○	○	牛乳 坦々麺 れんこんのごまマヨサラダ みかん	牛乳 豚肉・赤みそ ハム	中華めん・白ごま・油・ごま油 白ごま・ノンエッグマヨネーズ・砂糖	にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん 白ねぎ・チンゲンサイ れんこん・にんじん・キャベツ・小松菜 みかん	741kcal 30.3g
7 木	○	○	○	牛乳 鶏ごぼうときのこの炊き込みごはん さばの香味揚げ わかめのすまし汁	牛乳 鶏肉・油揚げ さば わかめ	アルファ化米・ごま油・砂糖 小麦粉・でんぷん・油 麩	ごぼう・にんじん・しめじ・まいたけ 干ししいたけ にんにく・しょうが 玉ねぎ・にんじん・えのきたけ	765kcal 35.5g
8 金	○	○	○	牛乳 黒糖パン ポークビーンズ マカロニドレッシングサラダ	牛乳 豚肉・大豆 ハム	黒糖パン じゃがいも・油 マカロニ・オリーブ油・砂糖	玉ねぎ・にんじん・セロリ・グリンピース トマト缶 キャベツ・きゅうり・にんじん	745kcal 30.3g
11 月	○	×	○	牛乳 五目ごはん ひじきの中華あえ なめこ汁	牛乳 鶏肉・たまご ひじき・ちくわ 生揚げ・わかめ・赤みそ・みそ	米・ごま油・砂糖 白ごま・砂糖・ごま油	れんこん・にんじん・いんげん 干ししいたけ 小松菜・にんじん・キャベツ 玉ねぎ・にんじん・白菜	759kcal 29.1g
12 火	○	×	○	牛乳 ごはん さわらのゆずみそ焼き 切り干し大根の煮つけ 五目汁	牛乳 さわら・白みそ 豚肉・油揚げ 鶏肉・生揚げ	米 砂糖 油・砂糖	ゆず 切り干し大根・干ししいたけ・にんじん いんげん・こんにゃく 白菜・にんじん・しめじ・玉ねぎ	760kcal 34.3g
13 水	○	×	×	牛乳 セルフハンバーガー （ハンバーグ・ゆで野菜・チーズ） ポテト・オニオンリング 白菜のコンソメスープ	牛乳 牛肉・豚肉・たまご・チーズ ウインナー	パン パン粉・砂糖・でんぷん 小麦粉・天ぷら粉・油・ポテト	玉ねぎ・キャベツ・にんじん 玉ねぎ 白菜・玉ねぎ・にんじん・大根・パセリ	785kcal 34.4g
14 木	○	×	×	牛乳 ごはん ししゃもの変わり揚げ ごぼうの和風サラダ さつまいもと油揚げのみそ汁	牛乳 ししゃも ハム 油揚げ・みそ	米 天ぷら粉・黒ごま・油 砂糖・油・白ごま さつまいも	ごぼう・にんじん・小松菜 白ねぎ・玉ねぎ・にんじん	806kcal 27.5g
15 金	○	×	○	牛乳 バターパン ビーフシチュー フレンチサラダ	牛乳 牛肉 ハム	バターパン 油・じゃがいも・小麦粉 バター・砂糖 オリーブ油・砂糖	にんにく・しょうが・セロリ・にんじん 玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ キャベツ・にんじん・コーン・小松菜	752kcal 26.2g
18 月	○	○	○	牛乳 ごはん 家常豆腐 切り干し大根のごまマヨあえ	牛乳 生曲げ・豚肉・赤みそ ちくわ・塩昆布	米 油・砂糖・でんぷん・ごま油 ノンエッグマヨネーズ・砂糖・白ごま	にんじん・干ししいたけ・たけのこ キャベツ・白ねぎ・しょうが・にんにく 切り干し大根・小松菜・にんじん	784kcal 27.4g
19 火	×	×	○	牛乳 麦ごはん いわしのかば焼き ゆず磯香あえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 いわし ちくわ・かつお節 生揚げ・みそ	米・麦 でんぷん・小麦粉・油・砂糖・白ごま 砂糖	しょうが 小松菜・白菜・にんじん・ゆず 玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ・大根・白ねぎ	761kcal 35g
20 水	×	×	○	牛乳 イタリアンスパゲティ 大豆とチーズのアーモンドサラダ 鶏肉と野菜のスープ煮	牛乳 豚肉・ウインナー 大豆・ハム・チーズ 鶏肉・うずら卵	スパゲティ・油 アーモンド・白ごま・油・砂糖 じゃがいも	にんにく・玉ねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム キャベツ・にんじん・きゅうり にんじん・玉ねぎ・しめじ・パセリ	762kcal 35.4g
21 木	×	×	○	牛乳 ごはん 手作りコロッケ 小松菜のごまあえ かき玉汁	牛乳 牛肉 豆腐・わかめ・たまご	米 じゃがいも・油・小麦粉・パン粉 白ごま・砂糖 麩・でんぷん	玉ねぎ キャベツ・小松菜・にんじん 玉ねぎ・にんじん	864kcal 28.5g
22 金	○	○	○	牛乳 リッチパン・デザート フライドチキン コーンサラダ 冬野菜ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ハム ウインナー	リッチパン・デザート 小麦粉・でんぷん・油 砂糖・オリーブ油 じゃがいも・オリーブ油・砂糖	コーン・キャベツ・きゅうり・にんじん 玉ねぎ・にんじん・大根・トマト缶 ブロッコリー	794kcal 32.2g