

12月 献立表

令和6年11月29日
府中町立府中中学校



日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギー たんぱく質
					赤色(血や肉を作るもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	黄色(力や体温となるもの)	
2月	○	○	○	牛乳	牛乳			781kcal 26g
				麦ごはん			米・麦	
				いも煮	牛肉・生揚げ	大根・こんにやく・にんじん・しめじ ごぼう・白ねぎ	里いも・砂糖	
				春雨のごま酢あえ	ちくわ	にんじん・小松菜・コーン	砂糖・ごま油・春雨・白ごま	
				味付けのり	のり			
3火	○	○	○	牛乳	牛乳			782kcal 27.4g
				ごはん			米	
				鶏とくわいのから揚げ	鶏肉	くわい	米粉・小麦粉・油	
				ゆず磯香あえ	ちくわ・のり・かつお節	にんじん・ゆず果汁・小松菜・白菜	砂糖	
さつまいもと油揚げのみそ汁	油揚げ・みそ	白ねぎ・大根・玉ねぎ・にんじん	さつまいも					
4水	○	○	○	牛乳	牛乳			771kcal 24.7g
				バターパン			バターパン	
				ひるぜん焼きそば	鶏肉	玉ねぎ・キャベツ・にんじん	焼きそば麺・油	
				フルーツ白玉		レモンゼリー・みかん缶	バナナ・白玉もち	
5木	○	○	○	牛乳	牛乳			791kcal 30.6g
				鶏五目ごはん	鶏肉・たまご	れんこん・にんじん・いんげん 干しいたけ	米・麦・砂糖・ごま油	
				ひじきの中華あえ	ちくわ・ひじき	キャベツ・小松菜・にんじん	白ごま・砂糖・ごま油	
				大根としめじの鶏スープ	豆腐・みそ・鶏肉	大根・にんじん・しめじ・玉ねぎ・しょうが	ごま油・砂糖・白ごま	
6金	○	○	○	牛乳	牛乳			735kcal 29.1g
				黒糖パン			黒糖パン	
				チリコンカン	豚肉・大豆	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・トマト缶	砂糖・じゃがいも・油	
				マカロニツナドレッシングサラダ	まぐろ油煮	キャベツ・小松菜・にんじん	オリーブ油・砂糖・マカロニ	
9月	○	○	○	牛乳	牛乳			745kcal 31.3g
				鮭と広島菜の炊き込みごはん	鮭・しらす干し・塩昆布	にんじん・広島菜漬	アルファ化米・白ごま・ごま油	
				のり塩チキン&ポテト	鶏肉・青のり		じゃがいも・小麦粉・米粉・油	
				かきたま汁	豆腐	玉ねぎ・にんじん・白ねぎ	麩・でんぷん	
10火	○	○	○	牛乳	牛乳			782kcal 21g
				冬野菜ポークカレーライス	豚肉	玉ねぎ・にんじん・大根・れんこん にんにく・しょうが・トマト缶	米・麦・じゃがいも・里いも・油	
				ごぼうのごまマヨサラダ	ちくわ	ごぼう・にんじん・小松菜	白ごま・ノンエッグマヨネーズ・砂糖	
11水	○	×	×	牛乳	牛乳			829kcal 27.7g
				キムチラーメン	豚肉・赤みそ	キムチ・白ねぎ・玉ねぎ・にんじん	中華めん・油・ごま油	
				塩昆布ナムル	糸かまぼこ・塩昆布	キャベツ・小松菜・にんじん	砂糖・ごま油	
				手作りごまだんご	こしあん		小麦粉・白玉粉・砂糖・白ごま・油	

日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギー たんぱく質
					赤色(血や肉を作るもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	黄色(力や体温となるもの)	
12木	○	×	×	牛乳	牛乳			843kcal 25.8g
				ごはん			米	
				手作りコロッケ	牛肉	玉ねぎ	じゃがいも・油・小麦粉・パン粉	
				れんこんとハムのレモンサラダ	ハム	コーン・キャベツ・レモン果汁 れんこん・にんじん・小松菜	砂糖・油・白ごま	
				豆腐と白菜の中華スープ	豚肉・豆腐	白菜・にんじん・玉ねぎ	ごま油	
13金	○	×	○	牛乳	牛乳			757kcal 34.2g
				セルフハンバーガー	牛肉・豚肉・たまご	玉ねぎ・キャベツ・にんじん	パン・パン粉・砂糖・でんぷん	
				さつまいものクリームスープ	白いんげん豆のペースト・牛乳・鶏肉	玉ねぎ・にんじん・白菜	さつまいも・米粉・オリーブ油	
16月	○	×	○	牛乳	牛乳			725kcal 25.8g
				ごはん			米	
				家常豆腐	赤みそ・生揚げ・豚肉	にんじん・干しいたけ・たけのこ キャベツ・白ねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・ごま油・油・砂糖	
				ひじきとしらすのごまあえ	しらす干し・ひじき	にんじん・小松菜	白ごま・砂糖	
17火	○	×	○	牛乳	牛乳			752kcal 28g
				麦ごはん			米・麦	
				ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも・青のり		天ぷら粉・油	
				塩昆布あえ	しらす干し・塩昆布	もやし・小松菜・にんじん	ごま油	
				豆乳坦マスープ	赤みそ・豆乳・豚肉	キャベツ・玉ねぎ・にんじん にら・にんにく・しょうが・きくらげ	砂糖・白ごま・ごま油	
18水	○	○	○	牛乳	牛乳			756kcal 27.1g
				五目うどん	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・にんじん・白ねぎ	うどん	
				キャベツとツナのびり辛あえ	まぐろ油煮	キャベツ・にんじん・小松菜	ごま油・ラー油・砂糖・白ごま	
				レモンヨーグルトケーキ	たまご・ヨーグルト	レモン果汁・レモン	バター・砂糖・小麦粉	
19木	×	×	○	牛乳	牛乳			815kcal 33.9g
				麦ごはん			米・麦	
				さばの香味だれ	さば	しょうが・にんにく	砂糖・ごま油・でんぷん・白ごま	
				れんこんのきんぴら	豚肉・油揚げ	れんこん・にんじん・こんにやく・いんげん	黒ごま・ごま油・砂糖	
				かぼちゃのゆずみそ汁	みそ・豆腐	かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん 大根・白ねぎ・ゆず		
20金	×	×	○	牛乳	牛乳			736kcal 26.1g
				バターパン			バターパン	
				ビーフシチュー	牛肉	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	砂糖・油・じゃがいも・小麦粉 バター	
ビーンズサラダ	大豆・ハム	キャベツ・にんじん・コーン・小松菜	砂糖・油					
23月	○	○	○	牛乳	牛乳			862kcal 33.6g
				キャロットピラフ	ウインナー	玉ねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース にんじん	アルファ化米・バター	
				クリスマスチキン	鶏肉		砂糖・ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク・小麦粉・油	
				冬野菜ミネストローネ	豚肉	玉ねぎ・にんじん・大根・トマト缶	油・じゃがいも・砂糖	
デザート				セレクトデザート				

* 物資の都合等により献立内容を変更する場合があります。