



12月の予定献立表



令和3年度

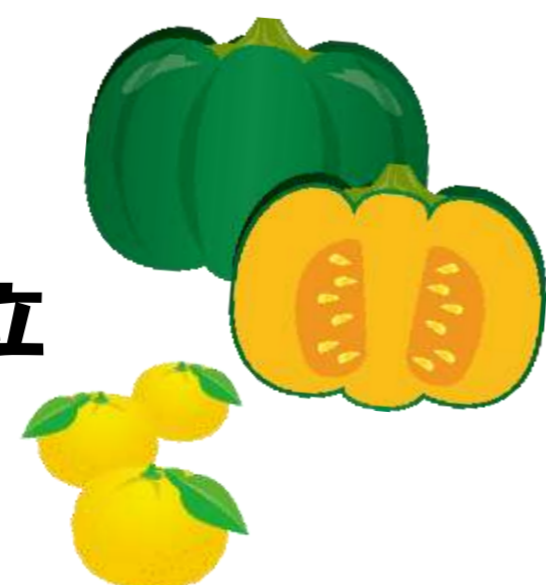
上市町立上市中学校

日	曜日	主食	牛乳	副食		使用する食品名						エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
				献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	ごはん	○	揚げさばのごまみそかけ ビーフンソテー いとこ煮	さば 厚揚げ 味噌 小豆 豚肉	牛乳	人参	もやし 干しいたけ キャベツ 大根	ごはん ビーフン でんぷん こんにゃく 砂糖 里芋	白ごま サラダ油	793 1.9		
2	木	ごはん	○	えびシューマイ かぶの梅肉あえ 回鍋肉	えび 赤味噌	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	かぶ にんにく たけのこ きゅうり 玉ねぎ 梅 キャベツ	砂糖 ごはん 小麦粉	サラダ油	691 2.2		
3	金	パン	○	鮭のハーブ揚げ ナッツサラダ ボルシチ	鮭 牛肉	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	パインアップル かぶ キャベツ にんにく きゅうり 玉ねぎ	パン じゃがいも でんぷん 砂糖	米油 カシューナッツ オリーブ油 サラダ油 アーモンド	765 2.6		
6	月	麦ごはん	○	冬野菜カレー 大根サラダ ゆで卵	豚肉 卵	牛乳 チーズ わかめ	人参	しょうが れんこん とうもろこし にんにく カリフラワー 玉ねぎ ねぎ 大根 もやし	じゃがいも ごはん 強化麦	サラダ油 カレールウ	798 2.0		
7	火	ごはん	○	いわしの梅煮 茎わかめのきんぴら ちゃんこ鍋 チーズ	いわし 鶏肉 うす揚げ	牛乳 茎わかめ チーズ	人参	ごぼう 白菜 大根 えのきたけ 干しいたけ 水菜 ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく	サラダ油 白ごま ごま油	768 3.6		
8	水	ごはん	○	豚肉と大豆のねぎソースがらめ ピーナッツあえ なめこ汁 豆乳プリンタルト	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 味噌	牛乳	小松菜 人参	しょうが 大根 ねぎ なめこ キャベツ	でんぷん 砂糖 米粉 ごはん	米油 ごま油 ピーナッツ	811 2.5		
9	木	ごはん	○	あじのしょうが焼き はりはり漬け ごまけんちん	あじ 鶏肉 豆腐 豆乳	牛乳	小松菜 人参	もやし しょうが ごぼう ねぎ 大根 切り干し大根	ごはん 里芋 砂糖 こんにゃく	白ごま 練りごま	738 2.6		
10	金	揚げパン	○	ウインナー ジンジャーサラダ 野菜スープ	きなこ ウインナー 鶏肉	牛乳	人参	きゅうり 玉ねぎ りんご 白菜 しょうが	砂糖 コッペパン さつまいも	米油 サラダ油	816 2.5		
13	月	ごはん	○	とんかつの甘辛煮 アーモンドあえ さつまい	豚肉 大豆 うす揚げ 味噌	牛乳	チンゲン菜 人参	白菜 ねぎ もやし しょうが 生しいたけ	ごはん 砂糖 小麦粉 こんにゃく パン粉 さつまいも	米油 アーモンド	823 1.4		
14	火	ごはん	○	にしんの照り焼き レモンびたし 高野豆腐の含め煮 りんご	にしん 高野豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ 大根 きゅうり りんご レモン果汁	ごはん じゃがいも 砂糖 こんにゃく		729 1.5		
15	水	ごはん	○	ししゃものから揚げ のり塩あえ マーボー豆腐	ししゃも 豚肉 豆腐 赤味噌	牛乳 のり	人参	きゅうり しょうが もやし にんにく たけのこ キャベツ ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 でんぷん	サラダ油 米油 ごま油	752 2.6		
16	木	わかめじゃこごはん	○	ほっけの塩焼き コーンあえ 豚汁	ほっけ 豚肉 味噌 厚揚げ	牛乳 わかめ しらす干し	小松菜 人参	もやし しょうが とうもろこし 大根 ねぎ	ごはん こんにゃく さつまいも	ごま油 白ごま	656 2.0		
17	金	米粉パン	○	たまごロール ビーンズサラダ 冬野菜のクリーム煮	卵 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 南瓜	キャベツ かぶ きゅうり 白ねぎ 玉ねぎ しめじ	米粉パン 砂糖 ベシヤメルソース	オリーブ油 サラダ油	709 1.5		
20	月	ごはん	○	ナッツキャラメルポテト ゆかりづけ すきやき	焼き豆腐 牛肉	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	大根 白菜 きゅうり えのきたけ ゆかり粉 ねぎ	ごはん こんにゃく さつまいも 砂糖 水あめ	米油 サラダ油 カシューナッツ バター	849 1.6		
21	火	減量ごはん	○	鮭のごまみりん焼き しょうがびたし みそ煮込みうどん ヨーグルト	鮭 赤味噌 豚肉 うす揚げ	牛乳 ヨーグルト	ニラ 人参	キャベツ 玉ねぎ にんにく きゅうり しめじ ねぎ しょうが 白菜	干しうどん 砂糖		823 3.4		
22	水	冬至献立 ごはん	○	かぼちゃのチーズフライ かぶのゆずあえ 大豆の磯煮	豚肉 大豆 厚揚げ	牛乳 チーズ ひじき	南瓜 さやいんげん 人参 小松菜	かぶ きゅうり ゆず	ごはん こんにゃく パン粉 じゃがいも 砂糖	米油 サラダ油	717 1.9		
23	木	ごはん	○	さばの銀紙焼き こんぶあえ 白ねぎのたまごとじ	さば 卵 豚肉 高野豆腐	牛乳 昆布	チンゲン菜 人参	キャベツ ねぎ もやし 生しいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖 こんにゃく	白ごま	734 2.4		
24	金	クリスマス献立 ケチャップライス	○	照り焼きチキン パンプキンサラダ コーンスープ クリスマスデザート	ベーコン 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 パセリ 南瓜	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	ごはん 砂糖 でんぷん クリスマスデザート(ゼリー)	サラダ油 白ごま マヨネーズ	775 3.5		

※食材の都合などにより、献立を変更する場合があります。

12/22 冬至献立

12/24 クリスマス献立



～地場産野菜～

大根、里芋、かぶ、ねぎ、さつまいも、りんご、かぼちゃ

3学期の給食は1/11(火)から始まります。