

平成29年度 12月 給食献立表



| 日 (曜) | 主食 一汁 汁物 | 主菜 副菜 副々菜 | 牛乳 | おもな材料 | | | | | | 牛乳を除いた栄養価 | | |
|-----------|---------------------|--|----|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------|--|---|------------------------------|-----------------|--------------|-----------|
| | | | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
| | | | | 魚・肉・卵 大豆 | 牛乳・小魚 海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 種実類 油脂類 | | | |
| 1 (金) | 麦ご飯 味噌汁 | 北アライとコウ 高野豆腐の卵とじ 蒟蒻と青菜のゴマ和え | ○ | えび 牛肉・豚肉 卵・みそ 高野豆腐 | 牛乳 わかめ いりこ | 人参 小松菜 ねぎ | 玉葱 グリーンア しいたけ もやし | 米・押し麦 パン粉・薄力粉 蒟蒻・砂糖 | サラダ油 ソース ごま | 946 | 34.2 | 24.0 |
| 4 (月) | 麦ご飯 味噌汁 | チキンと根菜のトマト煮込み 切干大根の煮付 胡瓜ともやしの梅肉和え | ○ | 鶏肉 練り製品 みそ | 牛乳 いりこ わかめ | トマト 人参 | 玉葱・胡瓜 にんにく・もやし 牛蒡・梅・しめじ 大根・椎茸 | 米・押し麦 砂糖・薄力粉 | サラダ油 トマトクチャップ ごま | 950 | 31.6 | 28.4 |
| 5 (火) | 麦ご飯 中華 スープ | 青椒肉絲 焼きビーフン 小松菜の煮浸し | ○ | 牛肉 練り製品 卵 | 牛乳 | ピーマン 赤ピーマン 人参・ねぎ 小松菜 | 玉葱 筍 きくらげ | 米・押し麦 でんぷん | オリーブ ごま油 ごま | 868 | 33.4 | 26.0 |
| 6 (水) | 麦ご飯 味噌汁 | 白身魚の卵マネージ 焼き ひじきの煮物 ほうれん草のごま和え | ○ | ほき 卵・鶏肉 豆腐・みそ 油揚げ | 牛乳 ひじき わかめ いりこ | 人参 パセリ ほうれん草 ねぎ | 玉葱 グリーンア | 米・押し麦 薄力粉 蒟蒻・砂糖 | マヨネーズ ソース ごま サラダ油 | 905 | 38.0 | 30.1 |
| 7 (木) | かしわ 麦ご飯 澄まし汁 | 豚肉のポテトマヨ焼き 蒟蒻のおかか煮 大根の柚子香和え | ○ | 鶏肉 豚肉 卵 かつおぶし | 牛乳 昆布 わかめ | 人参 ねぎ | 牛蒡・えのき 大根・椎茸 グリーンア 柚子 | 米・押し麦 蒟蒻・砂糖 じゃがいも 薄力粉 | サラダ油 マヨネーズ ごま | 902 | 37.7 | 30.2 |
| 8 (金) | 麦ご飯 南瓜のポ タージュ | チーズハンバーグ 切り昆布煮 インディアンサラダ オレンジジュース | ○ | 牛肉・豚肉 卵 油揚げ ツナ | 牛乳 チーズ 昆布 | 人参 南瓜 | 玉葱・胡瓜 グリーンア | 米・押し麦 でんぷん・砂糖 マカロニ とうもろこし | マヨネーズ カレー粉 | 940 | 38.2 | 31.2 |
| 11 (月) | 麦ご飯 味噌汁 | 鶏のから揚げ 金平ごぼう 胡瓜とチリメンの生姜和え | ○ | 鶏肉 卵 みそ | 牛乳 チリメン わかめ いりこ | 人参 キヌサヤ | 玉葱 生姜・にんにく グリーンア 牛蒡 | 米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻・砂糖 | サラダ油 | 890 | 39.5 | 33.6 |
| 12 (火) | 麦ご飯 中華 スープ | 中華丼 揚げ春巻 小松菜とささみの中華和え | ○ | 豚肉・春巻 いか・鶏肉 あさり 卵 | 牛乳 | 人参 キヌサヤ 小松菜 青梗菜 | 玉葱・白菜 筍・もやし しいたけ 生姜・にんにく | 米・押し麦 でんぷん・砂糖 | サラダ油 ごま ごま油 | 854 | 32.8 | 24.7 |
| 13 (水) | 麦ご飯 味噌汁 | すり身団子の甘酢あんかけ 大根のコンソメ煮 ポテトサラダ | ○ | 白身魚 ベーコン 卵 みそ | 牛乳 わかめ いりこ | ピーマン・人参 ねぎ | 玉葱・胡瓜 グリーンア 大根・しめじ もやし | 米・押し麦 枝豆・じゃがいも でんぷん・砂糖 グリーンピース | サラダ油 トマトクチャップ マヨネーズ | 870 | 36.5 | 32.6 |
| 14 (木) | 麦ご飯 コンソメ スープ | ハヤシライス ごぼうとベーコンの炒め煮 グリーンサラダ 黒ごまプリン | ○ | 牛肉 ベーコン | 牛乳 生クリーム | 人参 インゲン パセリ | マッシュルーム 玉葱・胡瓜 牛蒡 キャベツ | 米・押し麦 蒟蒻・砂糖 とうもろこし | サラダ油 トマトクチャップ ごま | 934 | 31.0 | 32.5 |
| 15 (金) | 麦ご飯 味噌汁 | おろしトンカツ インゲンとエリンギのソテー マカロニツナサラダ | ○ | 豚肉 卵 ツナ みそ | 牛乳 いりこ | インゲン 人参 ほうれん草 | 玉葱・胡瓜 大根 グリーンア えりんぎ | 米・押し麦 パン粉・薄力粉 とうもろこし マカロニ | サラダ油 マヨネーズ | 985 | 37.6 | 30.9 |
| 18 (月) | 麦ご飯 澄まし汁 | タンドリーチキン 蓮根の炒め煮 もやしとほうれん草の和え物 | ○ | 鶏肉 | 牛乳 ヨーグルト わかめ | 人参 ほうれん草 ねぎ | 玉葱・筍 生姜・にんにく レモン・もやし グリーンア | 米・押し麦 でんぷん・砂糖 | カレー粉 サラダ油 ごま ごま油 | 916 | 34.4 | 28.3 |
| 19 (火) | 麦ご飯 かき玉汁 | 豚キムチ 里芋のそぼろ煮 シーザーサラダ | ○ | 豚肉 鶏肉 卵 かつおぶし | 牛乳 | 人参 ニラ ねぎ | 玉葱・白菜 にんにく もやし 胡瓜 | 米・押し麦 里芋 でんぷん・砂糖 グリーンピース | ごま サラダ油 マヨネーズ | 944 | 33.3 | 28.4 |
| 20 (水) | 麦ご飯 味噌汁 | 白身魚の香草焼き 肉じゃが レンコンとコーンのサラダ | ○ | 白身魚 豚肉 油揚げ | 牛乳 わかめ いりこ | 人参 ねぎ | 玉葱 生姜・にんにく グリーンア | 米・押し麦 じゃがいも・砂糖 グリーンピース 蓮根 | サラダ油 マヨネーズ | 816 | 37.0 | 19.3 |
| 21 (木) | 麦ご飯 コーン スープ | チキンの照り焼き ほうれん草とコーンのソテー サッポロ味のト クリスマスケーキ | ○ | 鶏肉 | 牛乳 生クリーム | ほうれん草 パセリ | グリーンア 玉葱 | 米・押し麦 とうもろこし じゃがいも・砂糖 とうもろこし | サラダ油 ごま コンソメ チョコレート | 875 | 37.9 | 23.0 |

エネルギー たんぱく質 脂質
(kcal) (g) (g)

| | | | |
|--|-----|------|------|
| 栄養価平均値 | 906 | 35.5 | 28.2 |
| 食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう | 883 | 30.0 | 24.5 |