



令和2年12月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1 火	パン 牛乳 りんごジャム 鮭のマスタード焼き キャベツとハムのソテー 白菜のスープ煮	パン ジャがいも マヨネーズ ジャム あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン さけ ポークハム	はくさい たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん キャベツ もやし コーン	774 37.2
2 水	ご飯 牛乳 肉団子の照り煮 ほうれん草のごまかつおあえ かす汁	ごはん さといも さけかす さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ しろみそ とりにく かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ たまねぎ しめじ あおピーマン ほうれんそう もやし	779 30.5
3 木	★学校給食で世界旅行【オランダ】★ パン 牛乳 キベリング(タルタルソース) スタンポット トマトウンスープ	パン こむぎこ あぶら タルタルソース ジャがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく すずき ベーコン とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう トマト	845 31.7
4 金	お豆のカレーライス 牛乳 ◆糸寒天サラダ フルーツヨーグルト	ごはん ジャがいも あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ひよこまめ ヨーグルト チキンハム かんてん	えだまめ にんにく しょうが もも パイン みかん コーン キャベツ にんじん もやし たまねぎ	832 23.6
7 月	ご飯 牛乳 鶏肉のゆず香揚げ(2個) ◆れんこんとひじきのきんぴら むさし汁	ごはん そうめんばち さといも でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく ひじき	だいこん にんじん ごぼう なましいたけ ねぎ ゆず れんこん こんにゃく さやいんげん	823 34.3
8 火	パン 牛乳 厚揚げのケチャップ炒め 大根と小松菜のサラダ(ドレッシング) ポトフ	パン ジャがいも あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー あつあげ ぶたにく ツナ	かぶ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ たまねぎ トマト あおじそ あおピーマン だいこん こまつな	804 35.8
9 水	ご飯 牛乳 和風サイコロステーキ 水菜のツナあえ のっぺい汁	ごはん さといも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ツナ	かぶ にんじん ごぼう しめじ ねぎ だいこん ゆず みずな はくさい ほうれんそう にんにく	785 35.1
10 木	パン 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ マカロニサラダ 卵とにんにくのスープ	パン オリーブあぶら でんぷん パンこ あぶら マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく だいち チキンハム ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ コーン ごぼう	820 31.2
11 金	ご飯 牛乳 里芋のみそマヨ焼き 白菜の甘酢あえ けんちん汁	ごはん さといも あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく みそ チキンハム	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ たまねぎ あかパプリカ パセリ はくさい ゆず こんにゃく	758 25.1
14 月	パン 牛乳 鶏肉のマーメレード煮 糸かまサラダ わかめスープ ◆おさつスティック	パン あぶら マヨネーズ さつまいも マーメレード さとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ とりにく いとかまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ みかん にんにく ほうれんそう キャベツ コーン	763 35.9
15 火	<p style="text-align: center; font-size: 2em;">給 食 は あ り ま せ ん</p>				
16 水					
17 木					
18 金					
21 月	減量ご飯 牛乳 ウインナーのケチャップ炒め 野菜のにんにくじょうゆ かぼちゃのポタージュ クリスマスケーキ	ごはん ジャがいも バター こめこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー やきぶた とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ あおピーマン もやし ほうれんそう にんにく	782 24.3
22 火	きなこパン 牛乳 豚肉の生姜炒め ばんさんすう ぎょうざスープ	パン グラニューとう あぶら はるさめ こむぎこ でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム きなこ	はくさい にんじん ほしいたけ チンゲンサイ しょうが ねぎ さやいんげん キャベツ もやし	827 32.4

★9日(水)のステーキ肉はコロナ関連で落ち込んだ消費拡大のため、県から提供された神戸牛を使用しています。