

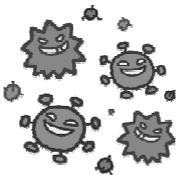


令和6年12月 学校給食予定献立表(中学校)

※ 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 ★:防災献立 ◆: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)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
2	月	ご飯 牛乳 竹輪のカレー揚げ(3個) もやしとハムのごまあえ みそおでん	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ チキンハム とりにく さつまあげ がんもどき みそ	もやし チンゲンサイ にんじん だいこん こんにゃく	822 30.0
3	火	ご飯 牛乳 ◆韓国風チキン チョレギサラダ ぶたもやしスープ	ごはん でんぱん あぶら ごま さとう ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく のり いとかまぼこ ぶたにく	ねぎ にんにく きゅうり レタス コーン もやし いら たまねぎ にんじん ほししいたけ	764 30.0
4	水	カレーライス 牛乳 海藻サラダ みかん	ごはん じゃがいも さつまいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ いとかんてん こんぶ とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが コーン レタス きゅうり さやいんげん みかん	800 24.3
5	木	パン 牛乳 ハンバーグケチャップソース ほうれん草のソテー きのこにんにくのスープ	パン じゃがいも さとう でんぱん とうにゅうバター オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく パーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん にんにく パセリ なましいたけ えのきたけ もやし	796 31.0
6	金	ご飯 牛乳 鯖の塩焼き ツナポテトサラダ かぶのみそ汁	ごはん じゃがいも さといも マヨネーズ	ぎゅうにゅう さば ツナ わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん パセリ かぶ こまつな えのきたけ コーン	802 30.5
9	月	ご飯 牛乳 ねぎ塩から揚げ じゃが芋の白ごまサラダ 中華卵スープ	ごはん でんぱん こめこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム たまご パーコン	にんにく しろねぎ レモン ブロッコリー にんじん はくさい たまねぎ ねぎ コーン	803 32.2
10	火	ご飯 牛乳 鮭のタルタルソース焼き ★ひじきとツナの炒め煮 みそにゅうめん	ごはん タルタルソース さとう そうめん	ぎゅうにゅう さけ ひじき ツナ だいち とうふ あぶらあげ ちくわ みそ	にんじん こまつな だいこん たまねぎ ねぎ	782 35.1
11	水	ご飯 牛乳 豚プルコギ ◆ごぼうのごまネーズ わかめスープ	ごはん さとう ごま ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム ひじき わかめ とりにく	たまねぎ いら にんじん しょうが にんにく ごぼう チンゲンサイ コーン ねぎ たけのこ	770 27.8
12	木	パン 牛乳 ◆いかのエスカベッシュ ブロッコリーのサラダ ポークシチュー	パン でんぱん あぶら さとう じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう いか チキンハム ぶたにく	たまねぎ あかパプリカ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン レモン にんじん さやいんげん トマト マッシュルーム	800 30.4
13	金	行事食【クリスマス】 ご飯(少なめ) 牛乳 鶏肉のスパイシー焼き(銀花) さつま芋サラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	ごはん さとう あぶら さつまいも マヨネーズ じゃがいも こめこ でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ パーコン だいち とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ トマト パセリ いちご	786 28.7

ほんとう
本当にきれい？



りゅうこう
なぜが流行する季節です。
てあら
手洗い、うがいを忘れずに。

