

12月 予定献立表

高岡市立南星中学校

日	曜	行事等	献立名		食品名						E:エネルギー
			主食	副食	赤(おもに体の組織をつくる)		緑(おもに体の調子を整える)		黄(おもにエネルギーになる)		P:たんぱく質
					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	油脂類	F:脂質
1	火		食パン	鮭の香り焼き ほうれん草の和えもの ジャム ワンタンスープ カシューナッツ	鮭 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	きゃべつ 白菜 ねぎ 干しいたけ	食パン ジャム パン粉 ワンタン	オリーブ油 カシューナッツ	795 kcal 38.6 g 24.7 g
2	水	ほたるいか 無償提供	ごはん	ほたるいかの唐揚げ きゃべつの和えもの 大根のみそ汁 ブルーベリーゼリー	ほたるいかの唐揚げ 油揚げ みそ	牛乳	人参	きゃべつ きゅうり 大根 ねぎ	ごはん ゼリー	油	706 kcal 20.3 g 17.6 g
3	木		コッペ パン	白身魚のフライ カラフル和え イタリアンスープ 国吉りんご	白身魚のフライ ベーコン 大豆	牛乳	人参 赤・黄ピーマン パセリ	きゃべつ きゅうり たまねぎ 国吉りんご	コッペパン シェルマカロニ	油 ごま	836 kcal 32.4 g 28.1 g
4	金		ごはん	肉シューマイ チンゲン菜のソテー みかん 大根の中華煮 ひじきのり	肉シューマイ 豚肉 厚揚げ うずら卵	牛乳	人参 チンゲン菜	きゃべつ 大根 本しめじ 生姜 みかん	ごはん 里芋 砂糖 片栗粉	油 ごま油	804 kcal 26.3 g 21.1 g
7	月		ごはん	豚肉のジャンロー きゃべつときゅうりの和えもの みそ汁 ミックスナッツ	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参	きゃべつ きゅうり たまねぎ ねぎ 本しめじ 生姜	ごはん 砂糖 じゃがいも	ミックスナッツ	821 kcal 33.1 g 23.8 g
8	火		米粉入り パン	変わりミートローフ ブロッコリーとコーンのサラダ 白ねぎのクリームシチュー	豚肉 卵 ベーコン 大豆 絞豆腐	牛乳	人参 ブロッコリー	たまねぎ コーン 白菜 ねぎ	米粉入りパン パン粉 砂糖 上新粉	油	831 kcal 31.5 g 27.1 g
9	水		ごはん	塩鯖 青菜のコーンと和え 冬野菜鍋 みかん	塩鯖 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	きゃべつ 大根 白菜 本しめじ ねぎ コーン みかん	ごはん こんにやく 砂糖		796 kcal 36.7 g 21.2 g
10	木		食パン	高岡元気コロッケ ほうれん草のごまみそ和え 肉団子スープ ピーチシャーベット	高岡元気コロッケ 卵 豚肉 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	きゃべつ たまねぎ ねぎ 白菜 生姜 干しいたけ ピーチシャーベット	食パン 砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉	油 ごま	796 kcal 25.8 g 28.6 g
11	金		ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ ゆかり和え おでん	ひよこ豆 厚揚げ 高野豆腐	牛乳	人参 小松菜	きゃべつ 大根	ごはん 砂糖 片栗粉 こんにやく 里芋	油	809 kcal 27.9 g 21.0 g
14	月		麦ごはん	冬野菜のカレーライス ハンバーグ ブロッコリーのサラダ アーモンド小魚	ハンバーグ 豚肉	牛乳	人参 アーモンド小魚 ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ 大根 にんにく 大かぶ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油 バター	847 kcal 32.4 g 24.9 g
15	火		1/2 コッペ パン	オムレツ 白菜のサラダ 国吉りんご ソフト麺のミートソースかけ	オムレツ 豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト パセリ	白菜 たまねぎ きゅうり 生姜 国吉りんご マッシュルーム	1/2コッペパン ソフト麺 砂糖 片栗粉	油	916 kcal 36.5 g 23.6 g
16	水	冬至献立	減量 ごはん	いかのかりん揚げ ほうれん草の浸し ほうとう鍋	いか 油揚げ みそ	牛乳	人参 ほうれん草 かぼちゃ	きゃべつ 大根 ねぎ	減量ごはん 片栗粉 ほうとう	油	788 kcal 31.4 g 21.1 g
17	木		ひじき ごはん	ししゃもフライ 色とり すまし汁 ヨーグルト	ししゃもフライ 油揚げ 大豆	牛乳	人参	きゅうり かぶ ねぎ なめこ たけのこ	醤油飯 こんにやく 砂糖	油	788 kcal 28.5 g 26.4 g
18	金	高岡 食19并 献立	ごはん	高岡野菜の肉みそ丼 焼きポテト 白菜スープ 豆乳プリン	豚肉 赤みそ 豆板醤 絹ごし豆腐	牛乳		たまねぎ ねぎ 白菜 にんにく 生姜 大根 たけのこ 生しいたけ	ごはん ポテト 砂糖 プリン 片栗粉	油 ごま油	817 kcal 23.9 g 23.2 g
21	月	クリスマス 献立	クリスマス ライス	フライドチキン 野菜のサラダ 卵スープ クリスマスデザート	ウインナー 鶏肉 卵	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー ピーマン	たまねぎ きゅうり コーン マッシュルーム	バター飯 クリスマスデザート 片栗粉 砂糖	油	879 kcal 30.7 g 31.0 g

*牛乳が毎日つきます *都合により献立が変わる場合があります

お知らせ

22日(火)、23日(水)は保護者会の為、24日(木)は終業式の為給食なし