



# 12月 こんだて表 (中学校)



令和5年度 茨川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
1金	ごはん	牛乳	マス味噌バター焼き ほうれん草のみそ汁 じゃがいもの生姜煮	マス あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	もやし たまねぎ こんにゃく しょうが	ごはん じゃがいも さとう	バター あぶら	775 31.7 2.8
4月	ごはん	牛乳	豚肉とニラのスタミナ炒め 根菜汁 ☆ヨーグルト	ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ もやし ごぼう だいこん こんにゃく ●ねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう でんぷん さといも	あぶら	815 33.8 3.5
今日は香川県の郷土料理です。(しっぽくうどん)										
5火	ゆでうどん ☆パックめん	牛乳	さつまいもの天ぷら しっぽくうどんの汁 ブロッコリーのツナ和え	とりにく あぶらあげ とうふ ツナ にぼし	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	●しいたけ だいこん はくさい	うどん さつまいも さといも でんぷん こむぎこ	あぶら	786 27.6 3.7
今日はカルシウムアップ献立です(ひじき)										
6水	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ ひじきの炒め煮 ふわふわ卵のみそ汁(▲卵なしみそ汁)	とりにく ぶたにく とうふ たまご さつまあげ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん にら	だいこん たまねぎ こんにゃく えだまめ	ごはん でんぷん さとう	あぶら	830 34.0 3.6
7木	コッペパン チョコクリーム	牛乳	チキンナゲット(2個) 三色サラダ いんげん豆のミルクスープ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン だいこん きゅうり しろいんげん	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	801 28.9 3.4
8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう(ごぼう)										
8金	ごはん	牛乳	ハヤシライス ごぼうサラダ	ぶたにく	牛乳 ほろクリーム	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース ごぼう ●キャベツ きゅうり	ごはん さとう	あぶら ソフエッグマヨネーズ	817 21.8 3.1
11月	ごはん	牛乳	春巻 マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぶたにく とうふ ハム	牛乳	●にんじん にら	しょうが たけのこ ●ねぎ きゅうり もやし にんにく	ごはん さとう はるさめ でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	808 27.7 3.1
今日はカルシウムアップ献立です(ブロッコリー・チーズ・牛乳)										
12火	背割コッペパン	ジョア (フレン)	ロングウインナーケチャップソース コーンポタージュ 花野菜チーズサラダ	ウインナー ベーコン	ジョア チーズ 牛乳	●にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン カリフラワー	パン さとう	あぶら バター ドレッシング	702 27.9 4.5
13水	ラーメン ☆パックめん	牛乳	肉まん とんこつラーメンスープ わかめサラダ	ハム なると ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん にら パプリカ	たまねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	751 26.6 5.7
14木	食パン いちごジャム	牛乳	オムレツきのこソース(▲豆腐ナゲット) ポトフ イタリアンサラダ	たまご ベーコン	牛乳	●にんじん ブロッコリー パプリカ	しめじ りんご だいこん たまねぎ ●キャベツ きゅうり	パン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ドレッシング	742 25.5 3.9
15金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 もやしと玉ねぎのみそ汁 鶏肉と大根の煮物	さば あぶらあげ とりにく	牛乳	●にんじん ●ほうれん草	たまねぎ もやし ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	762 30.9 2.8
18月	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(2個) なめこ汁 ツナじゃが	とりにく とうふ ツナ	牛乳	●にんじん	だいこん なめこ ●ねぎ たまねぎ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	772 27.1 3.3
19火	ツイストパン	オレンジ ジュース	エビカツソースがけ ワンタンスープ カラフルサラダ	エビ ぶたにく	牛乳	●にんじん にら パプリカ	たまねぎ もやし きゅうり ●キャベツ	パン ワンタン パンこ	あぶら ドレッシング	735 21.7 3.8
20水	麦ごはん	牛乳	ひき肉と玉葱たっぷりカレー 海藻サラダ	とりにく	牛乳 かいそう	●にんじん	たまねぎ きゅうり ●キャベツ りんご にんにく	むぎごはん じゃがいも	あぶら	782 21.8 3.6
今日は古巻小学校のリクエスト給食です。★クリスマス★										
21木	小ロールパン	牛乳	チキンのチーズ焼き ABCスープ ポテトサラダ クリスマスケーキ	とりにく ベーコン ハム	牛乳 チーズ	●にんじん	たまねぎ コーン ●キャベツ きゅうり	パン パンこ マカロニ じゃがいも	ソフエッグマヨネーズ	861 31.0 3.9
今日は冬至の行事食です(ゆず・かぼちゃ)										
22金	ごはん	牛乳	あじのゆず風味焼き かぼちゃほうとう おかかあえ	あじ とりにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳	●にんじん かぼちゃ	だいこん ●ねぎ はくさい きゅうり ゆず	ごはん ほうとう さとう		818 35.2 4.4

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

学校給食摂取基準値 熱量：830kcal たんぱく質：27~42g 食塩：2.5g未満

●は茨川産を使う予定です。 太字の野菜はしぶせんです。 ☆は業者配送です。 ※材料の都合で献立が変わることがあります。

魚の骨には気をつけましょうのマークです。

★見てみませんか？お子さんが食べている給食★  
毎日3時過ぎには、当日の給食の写真が見られます。  
携帯でこちらの二次元コードを読みとればすぐ見れます。



二次元コードでアクセス！