



令和3年12月 給食献立表



| 日<br>(曜)  | 主食<br>一汁<br>汁物      | 三<br>菜   | 主菜 (焼き物、炒め物)<br>副菜 (野菜の煮物、サ<br>副々菜 (和え物、漬け物、デザートなど) | 牛乳 | おもな材料                      |                           |                          |  |                                       |   | 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<br>(kcal)                       | たんぱく質<br>(g)  | 脂質<br>(g) |      |      |
|           |                     |  |   |    | 魚・肉・<br>卵・大豆               | 牛乳・小<br>魚・海藻              | 緑黄色野<br>菜                | その他の<br>野菜・果物                                | 穀類・いも<br>類・砂糖                         | 種実類・油脂類   |           |      |      |
| 3<br>(金)  | 麦ご飯<br>味噌汁          | 鶏天<br>金平蓮根<br>蒟蒻と青菜のゴマ和え<br>リンゴ                    |   | ○  | 鶏肉<br>みそ                   | 牛乳<br>いりこ<br>わかめ          | 小松菜<br>人参<br>ねぎ          | 生姜・にんにく<br>レモン・りんご<br>グリーンフ<br>えのき           | 米・押し麦<br>砂糖・薄力粉<br>蓮根<br>蒟蒻           | しょう油・ごま<br>料理酒・出汁<br>サラダ油<br>みりん・ゴマ油                | 995       | 38.2 | 33.5 |
| 6<br>(月)  | 麦ご飯<br>味噌汁          | 牛肉のジャポ<br>切干大根の炒煮<br>インゲンのツナマヨ                     |   | ○  | 牛肉<br>練り製品<br>ツナ<br>みそ     | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ          | 人参<br>インゲン<br>ねぎ         | 玉葱<br>大根                                     | 米・押し麦<br>里芋                           | 塩・胡椒・出汁<br>サラダ油・マヨネーズ<br>ジャポ<br>しょう油                | 954       | 34.3 | 35.0 |
| 7<br>(火)  | 麦ご飯<br>中華スープ        | 豚キムチ<br>蓮根と小松菜のごま炒め<br>胡瓜と白きくらげの酢の物<br>ココアプリン      |   | ○  | 豚肉<br>生クリーム                | 牛乳<br>わかめ<br>生クリーム        | ニラ<br>人参<br>小松菜<br>青梗菜   | もやし<br>胡瓜<br>きくらげ                            | 米・押し麦<br>砂糖<br>蓮根<br>ゼラチン             | キムチの素・出汁<br>料理酒・醤油・酢<br>ごま・ほんだし・コ<br>サラダ油・ゴマ油       | 882       | 38.1 | 23.6 |
| 8<br>(水)  | 麦ご飯<br>味噌汁          | すり身団子の黒酢あん<br>高野豆腐の卵とじ<br>スパゲッティサラダ                |   | ○  | 練り製品<br>高野豆腐<br>ツナ・卵<br>みそ | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ          | 人参<br>ピーマン<br>ねぎ         | 玉葱・胡瓜<br>グリーンフ<br>しいたけ<br>しめじ                | 米・押し麦<br>枝豆・グリーンフ<br>砂糖・パスタ<br>でんぷん・コ | 酢・サラダ油・出汁<br>しょう油・みりん<br>トマトケチャップ<br>料理酒・マヨネーズ      | 921       | 47.1 | 28.2 |
| 9<br>(木)  | 青菜<br>麦ごはん<br>澄まし汁  | 豚肉のみそ焼き<br>揚げ出し豆腐<br>大根の梅肉和え                       |   | ○  | 豚肉<br>みそ<br>豆腐<br>かつおぶし    | 牛乳<br>チリメン<br>わかめ         | 葉大根<br>人参<br>ねぎ          | 大根<br>柚子<br>グリーンフ<br>梅                       | 米・押し麦<br>でんぷん・砂糖                      | 料理酒・出汁<br>みりん<br>サラダ油<br>しょう油                       | 939       | 39.4 | 31.7 |
| 10<br>(金) | 麦ご飯<br>コンソメ<br>スープ  | ビーフとコック<br>ポークビーンズ<br>ポパイサラダ                       |   | ○  | えび・ツナ<br>コロケ<br>卵・豚肉<br>大豆 | 牛乳<br>わかめ                 | 人参<br>パセリ<br>ほうれん草       | グリーンフ<br>玉葱                                  | 米・押し麦<br>パン粉・薄力粉<br>砂糖                | サラダ油・料理酒<br>ソース・塩コショウ<br>トマトケチャップ<br>みりん・コ          | 971       | 38.7 | 29.8 |
| 13<br>(月) | 麦ご飯<br>味噌汁          | タンドリーチキン<br>しらたきの炒り煮<br>青梗菜のゴマ和え                   |   | ○  | 鶏肉<br>みそ                   | 牛乳<br>ヨーグルト<br>わかめ<br>いりこ | 青梗菜<br>人参<br>ねぎ          | 玉葱・きくらげ<br>生姜・にんにく<br>グリーンフ<br>レモン・キャバ       | 米・押し麦<br>蒟蒻・砂糖                        | しょう油<br>カレー粉<br>サラダ油・ごま<br>出汁                       | 867       | 38.1 | 27.5 |
| 14<br>(火) | 麦ご飯<br>中華スープ        | 中華丼<br>焼きビーフン<br>大根と胡瓜の酢の物<br>オレンジジュース             |   | ○  | 豚肉<br>あさり<br>卵<br>練り製品     | 牛乳<br>わかめ                 | 人参<br>キヌサヤ<br>ねぎ<br>ピーマン | 玉葱・白菜<br>筍・しいたけ<br>生姜・にんにく・胡瓜<br>きくらげ・大根     | 米・押し麦<br>でんぷん・砂糖<br>ビーフン<br>春雨        | サラダ油・塩<br>しょう油・胡椒<br>ごま油・ごま<br>酢・ガラスフ               | 767       | 26.0 | 14.8 |
| 15<br>(水) | 麦ご飯<br>けんちん汁        | 鯖の味噌煮<br>蒟蒻のおかか煮<br>小松菜と揚げの煮浸し                     |   | ○  | 鯖・豆腐<br>かつおぶし<br>油揚げ<br>鶏肉 | 牛乳<br>わかめ                 | 小松菜<br>人参<br>ねぎ          | グリーンフ<br>牛蒡<br>大根・椎茸                         | 米・押し麦<br>蒟蒻・砂糖                        | 料理酒<br>みりん・サラダ油<br>しょう油<br>出汁                       | 832       | 36.0 | 21.8 |
| 16<br>(木) | 麦ご飯<br>きのこ<br>スープ   | ハヤシライス<br>ごぼうとベーコンの塩炒め<br>グリーンサラダ                  |   | ○  | 牛肉<br>ベーコン                 | 牛乳<br>海藻                  | 人参<br>パセリ                | 玉葱・しん<br>マッシュルーム・椎茸<br>牛蒡・胡瓜・しめじ<br>キャベツ・えのき | 米・押し麦<br>砂糖                           | サラダ油・醤油<br>ハヤシルー・ドレッシング<br>コンソメ・塩コショウ<br>トマトケチャップ・コ | 949       | 26.6 | 37.6 |
| 17<br>(金) | 麦ご飯<br>南瓜の<br>ポタージュ | チーズハンバーグ<br>インゲンとエリンギのソテー<br>マカロニツナサラダ<br>クリスマスケーキ |   | ○  | 牛肉・豚肉<br>豆腐<br>卵<br>ツナ     | 牛乳<br>チーズ<br>生クリーム        | インゲン<br>人参<br>南瓜<br>パセリ  | 玉葱<br>グリーンフ<br>えりんぎ<br>胡瓜・ズバリ                | 米・押し麦<br>パン粉・薄力粉<br>とうもろこし<br>マカロニ    | サラダ油・リース<br>塩・胡椒・みりん<br>コンソメ・マヨネーズ<br>サラダ油・ケチャ      | 977       | 40.1 | 34.1 |



|  | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) |
|--|-----------------|--------------|-----------|
| 栄養価平均値                                 | 914             | 36.6         | 28.9      |
| 食事摂取基準/3(めやす)<br>※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう | 883             | 20.0         | 24.5      |