

令和4年12月 給食献立表

日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				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	種実類・油脂類			
2 (金)	麦ご飯 味噌汁	牛肉のジューズ 切干大根の煮付 ポパイサラダ	○	牛肉 油揚げ ツナ みそ	牛乳 いりこ わかめ	人参 インゲン ほうれん草 ねぎ	玉葱 大根・椎茸	米・押し麦 里芋 砂糖	塩・胡椒・醤油 サラダ油・みりん ジューズ・料理酒 出汁・マネズ	957	35.3	36.0
5 (月)	麦ご飯 コンソメ スープ	チキンと根菜のトマト煮込み キャベツとしめじの卵とじ 小松菜のごま和え	○	鶏肉 ロースハム 卵	牛乳	人参 青梗菜 パセリ	にんにく・イタ キャベツ しめじ・牛蒡 玉葱	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蓮根	サラダ油・コシコシ 塩・胡椒・出汁・みりん トマトソース・ケチャップ ワイルド風味・醤油・料理酒	980	40.1	34.8
6 (火)	麦ご飯 中華 スープ	チキンと根菜のトマト煮込み 焼きビーフン 大根のゆず香酢物	○	牛肉 練り製品	牛乳 昆布 わかめ	人参 ピーマン	玉葱・柚子 筍・大根 きくらげ	米・押し麦 ビーフン	サラダ油・醤油・塩 中華調味料・胡椒・ごま油 酢・鶏がらスープ・ごま	864	31.4	24.9
7 (水)	麦ご飯 味噌汁	すり身団子の黒酢あん 蒟蒻のおかか煮 スパゲッティサラダ オレンジジュース	○	白身魚 かつおぶし ツナ みそ	牛乳 いりこ	人参 ピーマン 南瓜 ねぎ	玉葱 グリーンリーフ 胡瓜	米・押し麦 枝豆・蒟蒻・コーン でんぷん・砂糖 蓮根	サラダ油・塩コショウ 酢・出汁・マネズ トマトケチャップ	916	39.9	22.9
8 (木)	麦ご飯 きのこ スープ	ハヤシライス ごぼうとベーコンの塩炒め 海藻サラダ	○	牛肉 ベーコン	牛乳 海藻	人参 パセリ	玉葱・キャベツ・椎茸 マッシュルーム・水菜 牛蒡・イタ・しめじ	米・押し麦	サラダ油・醤油・ケチャップ ハヤシルー・胡椒 コンソメ・ドレッシング	938	26.7	35.9
9 (金)	麦ご飯 味噌汁	おろしトンカツ ひじきの煮物 胡瓜とチリメンの生姜和え	○	豚肉 卵・みそ 鶏肉 チリメン	牛乳・いりこ ひじき・わかめ チリメン	人参 インゲン ねぎ	大根・白菜 グリーンリーフ 胡瓜・生姜	米・押し麦・蒟蒻 でんぷん・砂糖 パン粉・薄力粉	塩・胡椒・料理酒 サラダ油・醤油 出汁	942	36.4	32.0
12 (月)	麦ご飯 味噌汁	鶏天 蓮根と小松菜のごま炒め インゲンのツナマヨ	○	鶏肉 ツナ みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参・ねぎ 小松菜 インゲン	生姜・にんにく レモン・もやし グリーンリーフ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蓮根	しょう油・料理酒 サラダ油・みりん・マネズ ごま油・ほんだし・ごま	1,034	39.3	39.6
13 (火)	麦ご飯 中華 スープ	中華丼 揚げ春巻 大根と胡瓜の酢の物	○	豚肉 えび 卵・春巻き	牛乳 わかめ	人参 キヌサヤ ねぎ	玉葱・白菜・初芽 筍・コシコシ・生姜 大根・椎茸・胡瓜	米・押し麦 春雨・でんぷん・砂糖	サラダ油・酢 しょう油・ガラスープ ごま・ごま油	849	28.6	24.3
14 (水)	麦ご飯 赤だし汁	白身魚の香草焼き 高野豆腐の卵とじ ポテトサラダ オレンジゼリー	○	白身魚 高野豆腐 卵・鯉節 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ	グリーンリーフ 玉葱・胡瓜 しいたけ・ルッコラ なめこ	米・押し麦・パン粉 グリンピース・ゼラチン じゃがいも・あられ とうもろこし	塩・胡椒・醤油 香草ミックス魚用 出汁・みりん・料理酒 マネズ	920	41.1	21.5
15 (木)	青菜じゃこ ごはん 澄まし汁	豚肉のみそ焼き 金平ごぼう 白和え	○	豚肉・みそ 鯉節 豆腐	牛乳 チリメン わかめ	人参・ほうれん草 葉大根 キヌサヤ	グリーンリーフ 柚子 牛蒡	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 でんぷん	サラダ油・醤油 みりん 料理酒・ごま	902	39.8	27.1
16 (金)	麦ご飯 澄まし汁	ビーフステーキ ポークビーンズ コールスローサラダ	○	えび・豚 コロッケ 卵・鯉節 大豆	牛乳 わかめ	人参 パセリ ねぎ	グリーンリーフ 玉葱・キャベツ	米・押し麦・素麺 パン粉・薄力粉 とうもろこし でんぷん	塩・胡椒・料理酒 サラダ油・みりん ソース・コシコシ ケチャップ・ドレッシング	979	36.5	24.8
19 (月)	麦ご飯 味噌汁	ユーリンチー しらたきの炒り煮 小松菜と揚げのお浸し	○	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参・ねぎ キヌサヤ 小松菜	深ねぎ・キクラゲ 生姜・キャベツ グリーンリーフ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻・薄力粉	塩・胡椒・酢 サラダ油・醤油 ごま・出汁	974	38.1	35.7
20 (火)	麦ご飯 中華 スープ	回鍋肉 金平蓮根 春雨の中華サラダ	○	豚肉	牛乳 わかめ	ピーマン インゲン 人参・青梗菜	玉葱・キャベツ 生姜・コシコシ 胡瓜	米・押し麦・コーン でんぷん・砂糖 蓮根・春雨	サラダ油・醤油 中華調味料 ごま油・ごま	843	31.6	22.9
新メニュー☆多 郷土食シリーズ①沖純編 今月の新メニューは沖純県の郷土料理です												
21 (水)	麦ご飯 もずく スープ	タコライス ラフテー にんじんシリシリ	○	牛肉・豚肉 卵	牛乳 チーズ もずく 昆布	トマト インゲン 人参 ねぎ	玉葱 レタス 生姜 えのき	米・押し麦 砂糖	トマトケチャップ ソース・醤油・料理酒 カレー粉・ごま ほんだし	1,072	45.5	35.2
22 (木)	麦ご飯 南瓜の ポターージュ	チーズハンバーグ インゲンとエリンギのソテー マカロニサラダ クリスマスケーキ	○	牛肉・豚肉 豆腐 卵	牛乳・チーズ 生クリーム スキムミルク	インゲン 人参 南瓜	玉葱・胡瓜 グリーンリーフ えりんぎ	米・押し麦 パン粉・コーン とうもろこし	ナツメグ・コシコシ サラダ油・マネズ ケチャップ	1,093	41.8	44.3

栄養価平均値

	951	36.8	30.8
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5