



12月 献立表



佐野市立南部学校給食センター

給食回数20回

日	曜	献立名	主な材料					中学校				
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
			魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加熱)	緑黄色野菜 (主に加熱)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	830	33.0	23.0	
1	月	ごはん ホイコーロー 中華スープ みかん	牛 乳	豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ みかん	ごはん さとう	油 ごま油	782	29.9	20.8
2	火	◆日本味めぐり～鹿児島県～◆ ごはん ぶりフライ（小袋ソース） さつま揚げと野菜の炒めもの さつま汁	牛 乳	ぶり さつま揚げ とり肉	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん パン粉 さとう さいとも	油 ごま油	815	28.6	21.7
3	水	ミニコッペパン いちごりんごのジャム スペグティミートソース チキンナゲット（2個） ブロッコリーサラダ	牛 乳	豚肉 とり肉 ハム	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ クリンビース カリフラワー とうもろこし	パン 小麦粉 いちごりんごのジャム スペグティ	油 ごま ドレッシング	790	30.8	25.1
4	木	もち麦ごはん ポークカレー シーザーサラダ 県産ヨーグルト	牛 乳	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	大麦 ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	868	24.9	24.1
5	金	ココアコッペパン オムレツ キャベツとコーンのソテー ミートボールスープ	牛 乳	卵 ワインナー とり肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい	パン ココア バター		809	29.1	30.8
8	月	ごはん ポークチャップ ツナとひじきのサラダ 春雨スープ	牛 乳	豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 ひじき 昆布 わかめ	ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ もやし キャベツ	ごはん でん粉 はるさめ	油 ごま ドレッシング	802	29.9	21.4
9	火	ごはん 親子煮 ほうれん草のごまあえ じゃがいものみそ汁	牛 乳	とり肉 卵 凍り豆腐	牛乳 わかれ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンビース もやし	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま	760	27.8	18.7
10	水	ミニ米粉パン しょうゆラーメン にらまんじゅう チョレギサラダ チーズ	牛 乳	豚肉 なると	牛乳 のり チーズ	にんじん にら	はくさい とうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	パン 米粉 ちゃんぽんめん 小麦粉	油 ドレッシング ごま	762	35.1	27.2
11	木	ごはん さばの塩焼き 切干し大根の煮もの けんちん汁	牛 乳	さば 油揚げ さつま揚げ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん	切干したいこん たいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さいとも	油	878	32.4	30.6
12	金	バーガーパン 豚肉コロッケ（小袋ソース） チキンワンタンスープ フルーツヨーグルトあえ	牛 乳	豚肉 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ もやし りんごのさとうづけ もも缶 パイン缶 みかん缶 ぶどう果汁	パン パン粉 じゃがいも ワンタン さとう	油	804	27.6	24.4
15	月	ごはん 昆布とまっ茶のゆりかけ すきやき 厚焼き玉子 小松菜のおひたし	牛 乳	豚肉 豆腐 卵	牛乳 昆布 のり	にんじん こまつな	ねぎ はくさい もやし	ごはん さとう	油	766	30.2	19.0
16	火	ごはん 納豆 肉じゃが 白菜の塩昆布あえ	牛 乳	納豆 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ グリンビース はくさい きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油	781	27.4	17.4
17	水	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ こんにゃくサラダ ほうれん草と卵のスープ	牛 乳	フランクフルト 卵 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう でん粉	バター ドレッシング	778	31.1	32.2
18	木	ごはん あじカツ（小袋ソース） れんこんのきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	牛 乳	すけそうだら あじ 豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ れんこん えたまめ ねぎ えのきだけ	ごはん パン粉 さとう	油	775	28.2	19.8
19	金	黒コッペパン 白菜の豆乳シチュー 大根のマリネ みかんゼリー	牛 乳	とり肉 豆乳 ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい だいこん きゅうり みかん果汁	パン 黒さとう じゃがいも	バター ドレッシング	801	27.5	24.6
22	月	ごはん かぼちゃコロッケ 豚肉ともやしの炒めもの 大根のみそ汁	牛 乳	豚肉 油揚げ	牛乳 わかれ	かぼちゃ にんじん	もやし だいこん	ごはん じゃがいも パン粉	油	820	24.7	23.2
23	火	ごはん 真太くさんマーボー豆腐 ポークしゅうまい（2個） ほうれん草のナムル	牛 乳	豆腐 豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ だけのこ しいたけ たまねぎ もやし	ごはん さとう でん粉 小麦粉	油 ごま油	814	32.3	22.9
24	水	バーガーパン グリルドハーブチキン イタリアンサラダ ミネストローネ クリスマスマザード (いちごプリン豆乳クリームのせ)	牛 乳	とり肉 ハム ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ トマト缶	にんじん プロッコリー トマト缶	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ いちご果汁	パン マカロニ マヨネーズ	ドレッシング バター	810	32.0	31.8
25	木	ごはん さわらの西京焼き ひじきの五目豆 かきたま汁	牛 乳	さわら 豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ 卵	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でん粉	油	817	36.4	22.3
26	金	バーガーパン 照焼きハンバーグ フレンチサラダ パンキンボタージュ	牛 乳	とり肉 豚肉 ハム	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう でん粉	ドレッシング バター	782	30.3	29.5

※献立は都合により変更になることがあります。

※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。

※11月分の給食費口座振替日は12月8日です。

未納となるよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。

また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

間食のとりかたを考えましょう

間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。3食で十分にとれていれば、必ずしも間食をする必要はありません。

しかし、間食は楽しみな時間でもありますよね。間食に好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になりますので、きちんと決まりなどをつくるようにして、間食のとりすぎに気をつけましょう。

間食時に
気をつけたい
ポイント

- ・時間と量を決めて食べる



今月の『日本味めぐり』は
12月2日(火)鹿児島県です。

