

# 12月予定献立表

今月の目標 「 寒さに負けない食事をしよう 」

令和5年度

新居浜市学校給食センター(西中学校・南中学校・北中学校・泉川中学校・船木中学校・中萩中学校・角野中学校・川東中学校)

日曜日	曜日	献立名	主な材料						文部科学省の基準(中学生) エネルギー 830kcal たんぱく質 26~42g 上段: エネルギー 下段: たんぱく質		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン		主にビタミンC		主に炭水化物		主に脂質	
1	金	牛乳 ご飯 さばのタレ焼き ごぼうサラダ 冬野菜の沢煮椀	鯖 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 ねぎ	ごぼう きゅうり コーン 椎茸 大根 白菜	米	ごま ごまドレッシング	756	30.6	
4	月	牛乳 ご飯 いかのカレー揚げ キャベツの甘酢煮 麻婆豆腐	いか 松山あげ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 ちりめん	人参 いら	キャベツ 枝豆 玉ねぎ 干し椎茸	米 でん粉 砂糖 砂糖 でん粉	油 油 ごま油	841	34.8	
5	火	牛乳 パン ポークピカタ じゃが芋のソテー 白菜スープ りんご	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	赤パプリカ 人参 チンゲン菜	枝豆 白菜 玉ねぎ コーン きくらげ りんご	パン 小麦粉 じゃが芋	油	795	34.4	
6	水	牛乳 ご飯 焼きししゃも もやしのおかか炒め 高野豆腐の卵とじ	ベーコン かつおぶし 卵 鶏肉 高野豆腐	牛乳 ししゃも	青ピーマン 人参 さやいんげん	もやし 玉ねぎ 干し椎茸	米 じゃが芋 砂糖	油	776	34.8	
7	木	牛乳 パン(ブルーベリージャム) いわしのガーリックパン粉焼き グリーンサラダ チリコンカン	鰯 大豆 いんげんまめ 豚肉 牛肉	牛乳	パセリ ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ	パン ブルーベリージャム パン粉 砂糖 じゃが芋 でん粉	バター オリーブ油 オリーブ油 油	888	39	
8	金	牛乳 ご飯 鶏肉のごまだれかけ のり酢あえ みそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう 人参 人参	白菜 玉ねぎ ごぼう	米 砂糖 でん粉 砂糖 さつまいも	ごま油 ごま	757	27.3	
11	月	牛乳 中華風炊き込みご飯 揚げぎょうざ 大根ナムル トックスープ	焼き豚 豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参 いら ほうれんそう 人参 ねぎ	たけのこ 干し椎茸 枝豆 キャベツ 玉ねぎ 大根 コーン 白菜 しめじ	米 砂糖 砂糖 小麦粉 砂糖 トック でん粉	油 油 ごま油 ごま油	733	24.8	
12	火	牛乳 パン さけのムニエル 切干大根のマヨネーズ炒め ポトフ みかん	鮭 ツナ ウィンナー	牛乳 ひじき	赤パプリカ 人参 パセリ	切干大根 コーン かぶ 玉ねぎ キャベツ みかん	パン 小麦粉 じゃが芋	バター 油 油 ごま マヨネーズ	820	35.2	
13	水	牛乳 ご飯 しそ巻きとんかつ アーモンドあえ すまし汁	豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 チーズ わかめ	人参 しそ 小松菜 人参	白菜 玉ねぎ しめじ	米 パン粉 砂糖	油 アーモンド	783	25.7	
14	木	牛乳 パン ローストチキン もやしのソテー ブロッコリー入りシチュー クリスマスデザート	鶏肉 ベーコン いんげんまめ	牛乳	チンゲン菜 人参 ブロッコリー	もやし コーン 玉ねぎ	パン じゃが芋 小麦粉 クリスマスデザート	オリーブ油 油 バター	837	33.9	

日曜日	献立名	主な材料						文部科学省の基準(中学生) エネルギー 830kcal たんぱく質 26~42g 上段: エネルギー 下段: たんぱく質			
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めんいも・砂糖	6群 油脂・種実				
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン		主にビタミンC		主に炭水化物		主に脂質	
15 金	【ようけカムday】 牛乳 ご飯(のりの佃煮) あじの立田揚げ 大豆の磯煮 いぶき汁	鰯 平天 大豆 豆腐 みそ	牛乳 のりの佃煮 ひじき	人参 さやいんげん 人参 ねぎ	ごぼう 大根 えのきたけ	米 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 油 ごま油	791	31.5		
18 月	牛乳 冬野菜入りカレーライス(麦ご飯) ゆで卵 ドレッシングサラダ	豚肉 大豆 卵	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油	819	28.4		
食育の日	日本全国味めぐり「宮崎県」 牛乳 ご飯 チキン南蛮 (-食用タルタルソース) 切干大根の煮物 八杯汁	鶏肉 平天 油あげ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 人参 ねぎ	切干大根 ごぼう 大根 しめじ	米 でん粉 裸麦粉 砂糖 砂糖 でん粉	油 卵不使用 タルタルソース 油 油	811	27		
水産の日	牛乳 ご飯 魚の変わり揚げ からしあえ 芋炊き	ホキ 卵 油あげ 鶏肉	牛乳 青のり	小松菜 人参 人参 ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう 椎茸	米 天ぷら粉 砂糖 里芋 こんにゃく 砂糖	アーモンド 油	766	29.3		
21 木	牛乳 パン れんこんハンバーグ オレンジソースかけ 青のりポテト ラビオリスープ ジョア	豚肉 牛肉 豆腐 卵 鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき 青のり ジョア	人参 パセリ	れんこん ポンジュース 玉ねぎ キャベツ セロリー	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	オリーブ油	865	38.7		
22 金	牛乳 ご飯 瀬戸揚げ かぼちゃのそぼろ煮 豚汁	魚すりみ 豆腐 卵 鶏肉 大豆 豚肉 みそ	牛乳	かぼちゃ 人参 ねぎ	ごぼう 枝豆 玉ねぎ えのきたけ 大根	米 でん粉 砂糖 里芋	油 油	823	29.5		

- ★上記以外の学校の献立については、学校から配られた献立表をご覧ください。
- ★徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。
- ★材料の都合により献立を変更することがあります。