



令和4年度 12月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。



東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材料						栄養価		
		主食	主菜・副菜	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	食塩 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	麦ご飯	かぼちゃのコロッケ 春雨の炒め物 寄せ鍋	ベーコン 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 かぼちゃ ピーマン	キャベツ 根深ねぎ ごぼう 白菜	米 麦 パン粉 春雨	油	786	24.9	2.8
2	金	麦ご飯	れんこんつくね 切干大根のごま酢和え ひつつみ汁 みかん	鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	れんこん ごぼう 切干大根 根深ねぎ 大根 干し椎茸 みかん	米 麦 砂糖 小麦粉 白玉粉	ねりごま ごま	732	23.5	2.4
5	月	ご飯	しらすのたまご焼き 茎わかめの炒め物 七菜汁	卵 鶏肉 豆腐 天ぷら 油揚げ かつお節 合わせ味噌	牛乳 しらすぼし 茎わかめ	人参 ねぎ いんげん かぼちゃ	こんにゃく 切干大根 玉ねぎ ごぼう	米 砂糖 里芋	油 ごま油	723	26	3.8
6	火	ミルク食パン	金時豆のカウボーイ風 アーモンドサラダ キウイ	金時豆 牛肉 ハム	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ きゅうり にんにく レモン キャベツ キウイ	パン じゃがいも	油 バター アーモンド	802	32.6	3.1
7	水	麦ご飯	キムチ鍋 蒸しシュウマイ 水菜と大根のかぼす和え	豚肉 豆腐 合わせ味噌 鶏肉 ハム	牛乳 昆布	水菜 にら	白菜 キムチ しめじ 生姜 大根 エノキ かぼす	米 麦 砂糖 マロニー 小麦粉	油 ごま油	759	28.2	3.7
8	木	麦ご飯	大豆の磯煮 春雨のマヨネーズサラダ りんご	大豆 ハム 鶏肉 天ぷら	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜	れんこんこんにゃく キャベツ りんご	米 麦 じゃがいも 春雨 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	809	27	2.5
9	金	チキンピラフ	オムレツ ブロッコリーと豆のサラダ ボルシチ	鶏肉 赤えんどう豆 卵 ひよこ豆 牛肉 ハム 青えんどう豆	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	玉ねぎ セロリ にんにく しめじ キャベツ 枝豆 ビーツ	米 砂糖 じゃがいも	油	723	29.1	2.7
12	月	麦ご飯	すき焼き 元気サラダ 納豆	牛肉 豆腐 ハム 納豆 かつお節	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	こんにゃく 玉ねぎ 白菜 根深ねぎ エノキ キャベツ コーン	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	746	31.4	2.6
13	火	ワンローフパン いちご&マーガリン	冬野菜のシチュー ほうれん草のサラダ	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 かぶ しめじ キャベツ コーン レモン	パン 小麦粉 いちごジャム じゃがいも	マーガリン 油 バター	741	27.7	3
14	水	雑穀ご飯	味噌煮込みうどん れんこんのきんぴら いちごヨーグルト	豚肉 天ぷら 赤出し味噌 米味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ 白菜こんにゃく しめじ 生姜 れんこん ごぼう	米 赤米 黒米 玄米 きしめん 砂糖	油	791	26.4	3.1
15	木	ご飯	春巻き 青菜の炒め物 鶏肉のフォー	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜 水菜	キャベツ 玉ねぎ にんにく 干し椎茸 生姜 レモン	米 小麦粉 米粉 ビーフン	油 ごま ごま油	800	21.3	2.5
16	金	麦ご飯	鮭のゆずみそ焼き 沢庵和え けんちん汁 みかん	鮭 米味噌 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 ねぎ	ゆず たくあん 干し椎茸 キャベツ かぶ ごぼう こんにゃく みかん	米 麦 里芋 でん粉	油 ごま	736	32.8	2.9
19	月	麦ご飯	ぶりフライ 酢の物 白菜のみそ汁 りんごゼリー	鰯 油揚げ 豆腐 合わせ味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	大根 コーン かぼす 玉ねぎ 白菜	米 麦 パン粉 砂糖 りんごゼリー	油	765	23.5	2.5
20	火	ミルクパン (クレセント)	照り焼きチキン ポテトサラダ ジュリエヌスープ ★セレクトデザート	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	生姜 きゅうり 玉ねぎ キャベツ セロリ	パン パンネ 砂糖 じゃがいも ★デザート	ノンエッグマヨネーズ	842	35.9	4.1
21	水	麦ご飯 かなぎつくだに	かぼちゃの煮物 ちゃんこ鍋風スープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 かなぎ	人参 かぼちゃ いんげん	玉ねぎ 生姜 ごぼう 白菜 根深ねぎ 干し椎茸	米 麦 砂糖	油	751	29.5	2.9
22	木	ご飯	鯖のみぞれ煮 昆布和え 春雨スープ	鯖 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	人参 ねぎ 小松菜	大根 エノキ 生姜 キャベツ	米 春雨 でん粉 砂糖 おわらふ	油	761	27.7	2.7
23	金	麦ご飯	チキンカレー ツナサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 茎わかめ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり 生姜 コーン レモン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	745	25.3	1.9

12月のこんだて

- 2日 和食の日
- 16日 食育の日「1年生親子給食」
- 20日 クリスマスセレクト給食「セレクトデザート」
- 21日 行事食「冬至」

今月のうまか〜!東峰しょくざい

- 米 チンゲン菜
- 干し椎茸 ほうれん草
- あわせみそ 濃口しょう油

