



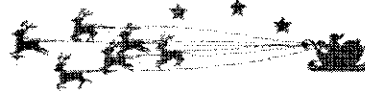
献立表



日	献立名	6つの基礎食品群とその働き 体の調子を整える						熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
		たんぱく質		無糖質		カロリー		ビタミンCなど		
3月	牛乳 ほうとう 天ぷら(ししとう・ちくわ) 抹茶ミルクゼリー	豚肩ロース 卵 油揚げ 赤色辛みそ 焼き竹輪	牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん ごまつな かぼちゃ ししとう	だいこん はくさい 長ねぎ		ほうとう 小麦粉 さとう でんぷん		米油	872 kcal 28.7 g
4火	牛乳 カレーライス 福神漬け 大根サラダ	豚かた肉	牛乳	にんじん ホールトマト ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	しょうが セロリー 福神漬	精白米 麦 さとう 小麦粉 じゃがいも	米油 バター ごま油	861 kcal 22.3 g	
5水	ジョア 麦ごはん 豚肉の中華風焼き肉 ビーフンソテー ザーサイスープ	豚ロース 赤色辛みそ 豚ばら肉 鶏もも肉	ジョア	にんじん ごまつな	干しいたけ もやし たまねぎ にんにく	キャベツ ザーサイ しょうが 長ねぎ	精白米 麦 ビーフン さとう	米油 ごま油	810 kcal 29.0 g	
6木	牛乳 コーヒーパン 魚のアーモンド焼き ポイル野菜 ミネストローネ	シルバー ベーコン 豚かた肉	牛乳	にんじん パセリ ごまつな トマト トマトピューレ	レモン キャベツ セロリー たまねぎ にんにく		コーヒーパン 小麦粉 シェルマカロニ	米油 アーモンド マヨネーズ	784 kcal 31.8 g	
7金	牛乳 バターライスのチキンクリームソースがけ ベーコンと野菜のスープ みかん	鶏もも肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ごまつな	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム	みかん	精白米 小麦粉	米油 バター	801 kcal 26.3 g	
10月	牛乳 シーフードピラフ ポテトのマヨネーズ焼き 青菜のスープ	ベーコン いか むきえび 豚もも肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ごまつな	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	キャベツ	精白米 じゃがいも でんぷん	米油 バター マヨネーズ	798 kcal 22.4 g	
11火	牛乳 いためやきそば 杏仁豆腐	いか 豚かた肉	牛乳 あおのり 粉寒天 練乳	にんじん	きくらげ たまねぎ キャベツ パイン缶 みかん缶		むし中華めん さとう	米油	809 kcal 27.2 g	
12水	牛乳 わかめごはん 五目卵焼き 切干大根の煮付け みそ汁	鶏ひき肉 卵 油揚げ 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな 万能ねぎ	干しいたけ たまねぎ たけのこ 長ねぎ 切干しだいこん		精白米 さとう つきこんにやく じゃがいも	米油	872 kcal 32.8 g	
13木	牛乳 揚げパン(きなこ・ココア) 肉団子と白菜のスープ グレープゼリー	きな粉 卵 ベーコン 豚かた肉 豚ひき肉 鶏ひき肉	牛乳 粉寒天	にんじん にら ごまつな	しょうが にんにく 干しいたけ 長ねぎ はくさい もやし ぶどうジュース		コッペパン さとう でんぷん	米油	780 kcal 28.1 g	
14金	牛乳 ひじきごはん 鯖の味噌煮 すまし汁	鶏もも肉 油揚げ さば 赤色辛みそ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	グリーンピース しょうが たまねぎ えのきたけ		精白米 麦 さとう	米油	790 kcal 32.7 g	
17月	牛乳 キムチチャーハン 春雨サラダ 中華風卵スープ	豚ロース 卵 油揚げ ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん にら チンゲンサイ	白菜キムチ もやし きゅうり 干しいたけ しょうが にんにく 長ねぎ		精白米 麦 はるさめ さとう でんぷん	米油 白ごま ごま油 白練りごま	808 kcal 27.8 g	
18火	牛乳 ごはん 肉じゃが さつま汁 手作りふりかけ	豚かた肉 鶏もも肉 油揚げ 甘みそ 赤色辛みそ 粉かつお	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ		精白米 じゃがいも さとう こんにやく さとう	米油 白ごま	851 kcal 32.1 g	
19水	牛乳 ホットハムサンド 10品目のサラダ トマトスープ	ボンレスハム 青大豆 ベーコン 豚ばら肉	牛乳 スライスチーズ 芽ひじき ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ホールトマト パセリ	ごぼう もやし キャベツ ホールコーン たまねぎ セロリー		ショートニングパン じゃがいも さとう シェルマカロニ	米油 マーガリン 白ごま マヨネーズ	820 kcal 29.9 g	
20木	牛乳 ごはん あじフライ 五目きんぴら みそ汁	あじ 卵 するめ 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう はくさい えのきたけ 長ねぎ		精白米 麦 小麦粉 パン粉 つきこんにやく さとう	米油 白ごま	825 kcal 28.7 g	
21金	牛乳 スパゲッティミートソース コーンサラダ 2色ゼリー	ベーコン 大豆 豚ひき肉	牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん ホールトマト トマトピューレ パセリ ごまつな	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン オレンジジュース		スパゲッティ さとう	米油	885 kcal 34.6 g	

◎学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

◎今月は1A・1Bのリクエスト給食です。
アンケート結果は裏面をご覧ください。



	エネルギー	たんぱく質
12月分 1日あたりの平均	824 kcal	29.0 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	850 kcal	19.0~35.0g

平成25年1月



◎3学期の給食は1/8から始まります。3学期になりましたら、献立表(1/8~1/31)を配布します。

8火	牛乳 ドライカレー キャベツスープ りんご	豚ひき肉 大豆 鶏もも肉	牛乳	にんじん ピーマン ホールトマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく しょうが		精白米 麦	米油	841 kcal 27.9 g
9水	牛乳 七草菜めし 焼きさば 大根おろし 豚汁	油揚げ さば 豚ばら肉 豆腐 甘みそ 赤色辛みそ	牛乳	にんじん ごまつな せり かぶ(葉)	だいこん ごぼう かぶ 長ねぎ		精白米 麦 さとう こんにやく	米油 白ごま	840 kcal 35.1 g