

令和4年 12月 献立予定表

中学校C

日曜日	献立名	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		エネルギー(kcal)
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	たんぱく質(g) その他の食べ物
1日 (木) ホストタウン 交流給食 (スロベニア)	コッペパン チェバブチチ(ハンバーグ) スロベニア風サラダ ユーハ 牛乳	豚肉 鶏肉【大豆】 ベーコン	牛乳	トマト(缶) にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 【乳 大豆】 砂糖 パン粉 でん粉 スパゲッティ	ラード 油	778 29.3
2日 (金) 鉄たっぶり	ご飯 いわしのかつお煮 切干し大根と小松菜のごま炒り煮 かきたま汁 牛乳	いわし かつお節 【小麦 大豆】 さつま揚げ 【小麦 大豆】 卵 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	レモン果汁 切干しだいこん たまねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	ごま ごま油	779 33.9
5日 (月)	ソフト麺ミートソースかけ (ソフト麺 ミートソース) 海藻サラダ (青じそドレッシング) みかん 牛乳	豚肉	わかめ 牛乳	トマトピューレー にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん みかん	ソフト麺	ハヤシルウ 【小麦】 油 青じそドレッシング 【小麦 大豆】	786 29.0
6日 (火)	ご飯 納豆(たれ) 鶏肉とじゃがいもの煮物 煮浸し 牛乳	納豆 鶏肉 さつま揚げ 【小麦 大豆】	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ はくさい	ご飯 じゃがいも 砂糖 たれ 【小麦 大豆 鯖】		819 34.3
7日 (水)	ご飯 大根と里芋のうま煮 もやしとにらの炒め物 きゅうり漬け 牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん いんげん にら	だいこん しょうが もやし きゅうり なす	ご飯 さといも 砂糖	油 ごま 【小麦 大豆】	709 24.7
8日 (木) 歯(は)っ ぴー	コッペパン 冬の香りシチュー ツナとキャベツのソテー (ツナ) 煮干しのごまからめ ミルメーク 牛乳	鶏肉 まぐろ	チーズ 牛乳 煮干し	にんじん ほうれんそう	はくさい かぶ たまねぎ キャベツ	パン 【乳 大豆】 砂糖	クリームポタージュの素 【乳 大豆 小麦 豚】 油 米油 ごま	834 39.2
9日 (金)	ご飯 かますミンチフライ ソース かんぴょうの炒め煮 みそ汁 牛乳	かます 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	いんげん にんじん	たまねぎ かんぴょう たけのこ えのきたけ はくさい	ご飯 パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	ラード 油	810 30.4

【 】はその他の食べ物です。 【 】は、アレルギーです。 給食の『油』は、菜種油を使用しています。

練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

油揚げは、菜種油を使用しています。 ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

ドレッシング、調味料等の成分

5日 (月)	青じそドレッシング	糖類(水あめ、砂糖) しょうゆ 醸造酢 たん白加水分解物【大豆】還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出物
6日 (火)	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス【鯖】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢
8日 (木)	クリームポタージュの素	小麦粉 ホエイパウダー 食用植物油脂 コーンスターチ 脱脂粉乳 ぶどう糖 食塩 砂糖 酵母エキス たん白加水分解物【大豆】 全粉乳 野菜パウダー(たまねぎ、かぼちゃ) 豚脂 香辛料 デキストリン ポークエキス 増粘剤(加工でん粉) 調味料(アミノ酸等) 香辛料抽出物 着色料
22日 (木)	減塩和風ドレッシング	食用植物油脂 たまねぎ 糖類(砂糖、水あめ) たんぱく加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 ブルーン かつお節エキス にんにく 魚醤 酵母エキス 酵母エキスパウダー 赤ピーマン きのごエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム)
	いちごジャム	いちご 糖類(砂糖、麦芽糖) レモン果汁 ゲル化剤(ペクチン)

日曜日	献立名	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		たんぱく質(kcal)
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	
12日(月)	麦ご飯 ミニごぼう天の甘辛煮 (ミニごぼう天) キャベツのボン酢炒め すまし汁 牛乳	魚すり身 【小麦 大豆】 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ えのきたけ	ご飯 麦 砂糖 でん粉	油	706 26.5
13日(火)	ご飯 とうもろこししゅうまい マーボー豆腐 青菜のおかか炒め 牛乳	魚すり身 【小麦 大豆】 豆腐 豚肉 みそ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく キャベツ	ご飯 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	ラード 油 ごま油	863 32.1
14日(水)	カレーピラフ 鶏肉の照り焼き もやしのソテー ジュリアンスープ いちごのミニロールケーキ 牛乳 ドリーム	ベーコン 鶏肉 【小麦 大豆】 豆乳 おから	寒天 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ もやし とうもろこし だいこん はくさい いちごソース	ご飯 麦 砂糖 米粉 タピオカ粉 水あめ	油 ココナッツミルク	790 24.8
15日(木)	コッペパン 鶏肉のケチャップ煮 洋風スープ りんご 牛乳	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ はくさい セロリ りんご	パン 【乳 大豆】 砂糖 でん粉 じゃがいも		746 31.5
16日(金)	ご飯 煮鯖 ひじきの炒め煮 みそ汁 牛乳	さば 豚肉 油揚げ みそ	ひじき わかめ 牛乳	いんげん にんじん	しょうが だいこん	ご飯 砂糖	油	855 36.3
19日(月)	カレーライス 【麦ご飯 カレーシチュウ】 小松菜ともやしの炒め物 福神漬け 牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな しその葉	たまねぎ にんにく しょうが もやし だいこん きゅうり なす れんこん	ご飯 麦 じゃがいも 砂糖 【小麦 大豆】	カレールウ 【小麦 りんご】 油	819 23.9
20日(火)	ご飯 高野豆腐のすきやき風煮 チンゲンサイの炒め物 みかん 牛乳	牛肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい キャベツ みかん	ご飯 砂糖	油	745 25.8
21日(水)	ご飯 ふくいサーモンのフライ 冬至なんきん 福いっばいのみそ汁 完熟梅ゼリー 牛乳 福井産給食 冬至給食	にじます あずき 豆腐 みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	だいこん まいたけ 梅ビューレー	ご飯 パン粉 でん粉 砂糖 さといも	油	910 32.3
22日(木)	コッペパン ポークビーンズ 大根と水菜のサラダ (減塩和風ドレッシング) 炒り煮干し いちごジャム 牛乳	白いんげん豆 豚肉	煮干し 牛乳	にんじん 越前水菜	たまねぎ セロリ だいこん いちご レモン果汁	パン 【乳 大豆】 じゃがいも 砂糖	油 減塩和風ドレッシング	825 34.3
23日(金)	ツナそぼろ丼 【ご飯 ツナの炒り煮(ツナ) キャベツとエリンギの炒め物 すまし汁 牛乳】	まぐろ ベーコン	わかめ 牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ エリンギ えのきたけ	ご飯 砂糖 麩	米油 油	758 27.1

【 】はその他の食べ物です。 【 】は、アレルギーです。 給食の『油』は、菜種油を使用しています。
 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
 油揚げは、菜種油を使用しています。 ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	796kcal	30.3g	21.0g	117.3g	3.1g

福井県の食材を使っています。今月は・・・
 米(いちほまれ) 麦 豆腐 納豆 かますミンチフライ
 ふくいサーモンのフライ 完熟梅ゼリー です。

