



12月 献立予定表



取手市立戸頭中学校

日曜日	曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)		
			主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			その他の材料(調味料など)	
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質			
毎日	 牛乳		牛乳								
1月		ごはん 豚キムチ炒め 豆苗のスープ		豚肉 生揚げ 鶏肉		にら にんじん 豆苗	しょうが 白菜キムチ たまねぎ きくらげ ねぎ しょうが	ごはん こんにゃく でんぶん 油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	828 2.3	
2火		ソフトめん 五目汁 豆腐のごまだれかけ のり酢あえ		鶏肉 油揚げ ★野菜入り豆腐 みそ かまぼこ		にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	ソフトめん でんぶん 小麦粉 でんぶん 砂糖 砂糖	油 ごま	しょうゆ 塩 みりん 酒 削り節 みりん 酒 酢 しょうゆ 削り節	826 3.8	
3水		ごはん ほっけの塩焼き 根菜のみそ汁 すいとん汁		★ほっけ文化干し 高野豆腐 さつま揚げ 鶏肉 生揚げ みそ		にんじん れんこん にんじん	ごはん さといも こんにゃく 砂糖 白玉粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒 みりん 削り節	812 2.9	
4木		取 手 第 一 中 リ ク エ ス ト 献 立									
		ココア揚げパン シチュー ブロッコリーのガーリックソテー		鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ はくさい にんにく	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ブロッコリー	油 バター 油	ビュアココア ★ミルクココア こしょう 塩 がらスープ ワイン しょうゆ	862 2.6	
5金		麦ごはん 豚肉のみそ炒め ざくざくキャベツ しらすのかき玉汁		豚肉 みそ 卵		にんじん ビーマン キャベツ きゅうり にんじん こまつな	ごはん 大麦 砂糖 たまねぎ でんぶん	油 油	しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ みりん 塩 削り節	796 2.8	
8月		ごはん いわしのトマトガーリックソース さつまいものサラダ ベーコンとたまねぎのみそ汁		★いわしでんぶん付き ベーコン 豆腐 みそ		トマト にんじん 水菜	たまねぎ にんにく 枝豆 たまねぎ しめじ	ごはん 砂糖 油	塩 こしょう ★ごまドレッシング 削り節	867 2.2	
9火		わかめごはん 豚肉とだいこんの煮物 れんこん入り肉団子のみそ汁		豚肉 さつま揚げ 鶏肉 みそ		にんじん こまつな	★わかめごはん こんにゃく 砂糖 でんぶん	油	酒 豆板醤 しょうゆ みりん 塩 削り節	840 2.8	
10水		● 【 日 本 の 食 べ 物 の 旅 宮 城 県 】 ●									
		ごはん 笹かまの香味揚げ せりとささみのあえ物 おくずかけ		笹かまぼこ 卵 ささみ 豆腐 油揚げ	青のり	にんじん にんじん にんじん	ごはん 小麦粉 もやし だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん 油	しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 酒	780 3.0	
11木		コッペパン キャラメルクリーム ポークビーンズ さくらだことパンネのソテー				にんじん トマト たまねぎ パプリカ ほうれんそう	たまねぎ じゃがいも 砂糖 たまねぎ にんにく	コッペパン ★キャラメルクリーム 油	しょうゆ トマトピューレ ウスターソース ケチャップ ワイン がらスープ 塩 こしょう とうがらし	762 2.7	
12金		麦ごはん 揚げ鶏とキャベツの炒めもの ごま豆乳スープ		鶏肉 豚肉 豆乳 みそ		にんじん にんじん にら	ごはん 大麦 小麦粉 でんぶん こんにゃく 砂糖	油 油 ねりごま	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢 オイスターソース 豆板醤 しょうゆ がらスープ	850 2.5	
15月		ごはん 鮭フライ(ソース) 切り干し大根の煮物 みそ汁		鮭 卵 さつま揚げ みそ		にんじん ほうれんそう	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 油	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節	891 2.4	
16火		あんかけ焼きそば(中華めん) (野菜あん) バンバンジー 蒸しパン		豚肉 かまぼこ えび ささみ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり もやし ねぎ しょうが	★中華めん でんぶん ねりごま 砂糖	油 油	しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ 豆板醤 しょうゆ 酢	814 3.6	
17水		ごはん ふりかけ 肉豆腐 かぶのピリ辛みそ汁		豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん かぶの葉	ごはん しらたき 砂糖 かぶ たまねぎ まいたけ		★ふりかけ しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 酒 削り節	794 2.7	
18木		麦ごはん ヤンニョムチキン キャベツとわかめのサラダ セロリとワンタンのスープ		鶏肉 ★肉入りワンタン	わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ にんにく しいたけ セロリ	ごはん 大麦 小麦粉 でんぶん はちみつ 砂糖	油 ごま 油	塩 こしょう しょうゆ コチュジャン しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 こしょう みりん がらスープ	773 1.9
19金		ごはん ハンバーグきのこソース 粉ふきいも 豚汁		★ハンバーグ 豚肉 豆腐 みそ	青のり	にんじん ほうれんそう	ごはん えのきたけ しめじ じゃがいも だいこん ごぼう はくさい ねぎ	砂糖 でんぶん 油	しょうゆ 酒 塩 削り節	828 2.6	
22月		● 冬 至 献 立 ●									
		ごはん 鱈のゆずみそ煮 れんこんサラダ(ごまドレッシング) かぼちゃ入りけんちん汁		さば みそ ささみ 油揚げ		にんじん にんじん かぼちゃ こまつな	ごはん しょうが ねぎ ゆず れんこん 枝豆 だいこん しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	835 2.5	
23火		スパゲティミートソース(めん) (ミートソース) オニオンエッグチーズスープ		豚肉 ★大豆ミート 鶏肉 卵		にんじん トマト にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ セロリ たまねぎ	スパゲティ 砂糖 パン粉	油 油	ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ワイン 塩 こしょう ワイン 塩 こしょう がらスープ	800 3.3
24水		麦ごはん カレー 青菜とベーコンのサラダ(塩レモンドレッシング) クリスマスデザート		豚肉 ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン果汁	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	油 油	カレールー 中濃ソース ケチャップ チャツネ 塩 ★クリスマスデザート	969 2.3

*天候等により、使用する食材が変更することがあります。
*★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
◎不明な点は学校へお問い合わせください。



1月の給食は8日(木)から始まります。

栄 養 素	基 準 量	12月の平均
エネルギー(kcal)	830	829
食塩(g)	2.5	2.7