



12月 献立予定表



取手市立取手第一中学校

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

*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