



# 12月分 中学校給食予定献立



杉戸町立学校給食センター  
ホット & フレッシュ

令和6年

日	曜日	献立名	牛乳	食品名				栄養量 エネルギー (Kcal) たん白質 (g)
				熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤色)	体の調子を整えるもの (緑色)	調味料類	
2	月	ご飯 もうかざめの香草パン粉焼き カラフル野菜の卵スープ ハムサラダ(マヨネーズ)	○	精白米, 強化米 米ぬか油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 もうかざめの香草パン粉焼き ベーコン, たまご ロースハム	にんじん, 玉葱 マッシュルーム とうもろこし, こまつな キャベツ, きゅうり	醤油 コンソメ, 食塩 こしょう 豚骨エキス	801 33.3
3	火	ご飯 高野煮 豆腐ハンバーグきのこあん こまつなの磯和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 こんにゃく, 三温糖 じゃがいも	牛乳 凍り豆腐 豆腐ハンバーグ のり, 鶏肉	しょうが, にんじん たけのこ, もやし, キャベツ さやいんげん, にんにく, 玉葱 えのきたけ, こまつな	昆布 和風だし 醤油 みりん, 酒	816 33.8
4	水	ご飯 肉団子の甘酢あん 冬瓜のスープ 春雨サラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油 はるさめ	牛乳 肉団子の甘酢あん 鶏肉 豆腐	にんじん, 玉葱, <b>とうがん</b> キャベツ, きゅうり, もやし	昆布, 鶏がらスープ こしょう, 食塩 冷し中華スープ 中華だし, 醤油	802 28.1
5	木	シュガー揚げパン ツナオムレツ (ケチャップ) コーンチャウダー ひじきのサラダ	○	ツイストパン, 米ぬかサラダ油 米ぬか油, 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも, バター	牛乳 ツナオムレツ ベーコン, ボンレスハム ひじき	にんじん, 玉葱 マッシュルーム, きゅうり とうもろこし ほうれん草, キャベツ	食塩, 穀物酢, こしょう ケチャップ, 醤油, みりん ベシヤメルソース ホワイトルウ, コンソメ	787 36.6
6	金	ご飯 鶏肉の西京焼き けんちん汁 鶏と大根の炒め煮	○	精白米, 強化米 米ぬか油 さと芋 こんにゃく, 澱粉	牛乳 鶏肉の西京漬け 鶏肉 豆腐	にんじん, だいこん ごぼう, しょうが 干し椎茸, ねぎ	かつお節, 煮干し さば節, みりん 和風だし 醤油, 食塩, みそ	807 36.8
9	月	ご飯 春巻き 豆腐とわかめのスープ きゅうりと春雨の酢の物	○	精白米, 強化米 米ぬか油 ごま, ごま油 はるさめ, 上白糖	牛乳 豆腐, 春巻き わかめ えび	にんじん, 玉葱, こまつな ねぎ, きゅうり	昆布, オイスターソース 鶏がらスープ, 醤油, 食塩 豚骨エキス, こしょう 中華だし, 穀物酢	810 22.2
10	火	麦ごはん 冬野菜カレー 彩りサラダ(トレポトル)	○	精白米, 麦, 強化米 米ぬか油 さつま芋 ソイドレッシング	牛乳 チーズ, 鶏肉	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, だいこん, トマト キャベツ, 赤ピーマン, 黄ピーマン さやいんげん, とうもろこし	こしょう カレールウ 中濃ソース	863 22.8
11	水	ご飯 若鶏のごま照り焼き さつま汁 炒り豆腐	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにゃく さつま芋, 三温糖	牛乳 若鶏のごま照り焼き 豚肉, スクラブレッグ 豆腐, 油揚げ, 鶏肉	にんじん, だいこん ほうれん草, さやいんげん たけのこ, 干し椎茸 れんこん, ねぎ	かつお節, 穀物酢 さば節, 煮干し 和風だし, みそ みりん, 醤油	824 33.0
12	木	ご飯 さわらの幽庵漬け 豚汁 こまつなと油揚げのお浸し	○	精白米, 強化米 米ぬか油 さと芋 こんにゃく	牛乳 さわらの幽庵漬け 豚肉, 油揚げ 豆腐	にんじん, ごぼう だいこん, ほうれん草, ねぎ こまつな, しめじ	かつお節 さば節, 煮干し 和風だし, みそ 醤油, 酒, みりん	821 34.6
13	金	ホット中華麺 タンメンスープ 鬼まんじゅう 野菜とささみのナムル	○	ホット中華麺 米ぬか油 ごま ごま油, 鬼まん	牛乳 鶏肉	しょうが, にんじん, 玉葱 キャベツ, もやし, きゅうり 干し椎茸, たら, 大豆もやし きくらげ, はくさい	昆布, 食塩, 醤油 こしょう, 中華だし 豚骨エキス 鶏がらスープ	811 32.0
16	月	ご飯 かにシュウマイ 家常豆腐(ジャージャーソウ) こんにゃくサラダ(トレポトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 澱粉 こんにゃく, 上白糖 中華ドレッシング	牛乳 かにシュウマイ 豚肉 生揚げ	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, たけのこ 干し椎茸, 青ピーマン キャベツ, きゅうり	こしょう 鶏がらスープ, 酒 醤油, トウバンジャン オイスターソース	868 32.2
17	火	ご飯 鶏の唐揚げ南蛮ダレ すいとん ツナと野菜ののり酢和え	○	精白米, 強化米, 澱粉 米ぬか油, 上白糖 さと芋 すいとん	牛乳 鶏もも皮付ニンニク生姜醤油漬け 鶏肉 まぐろ, のり	ねぎ, しょうが, にんじん だいこん, はくさい こまつな, もやし, キャベツ	醤油, 穀物酢 かつお節 さば節, 煮干し 和風だし, 食塩	851 25.7
18	水	ご飯 ししゃもフライ (ソース) せんべい汁 (青森県) 野菜と竹輪のおかか和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 しらたき 南部せんべい	牛乳 ししゃもフライ 鶏肉 竹輪, かつお節	にんじん, ごぼう 干し椎茸, キャベツ, ねぎ こまつな, もやし	中濃ソース かつお節 昆布, 醤油, 食塩 和風だし, みりん	812 29.6
19	木	スライスコッペパン フランクフルトケチャップソース 肉団子のスープ コーンサラダ(トレポトル)	コーヒー ミルク	スライスコッペパン 米ぬか油, 三温糖, 澱粉 じゃがいも コーンクリームドレッシング	牛乳 コーヒーミルク フランクフルト ミートボール	にんじん, 玉葱 こまつな, パセリ キャベツ, 赤ピーマン, 黄ピーマン さやいんげん, とうもろこし	赤ワイン, ケチャップ 醤油, 鶏がらスープ ウスターソース, 食塩 コンソメ, こしょう	774 29.9
20	金	ドライカレー 鶏肉のハーブ焼き 白菜ベーコンスープ ブロッコリーのサラダ(トレポトル) チョコケーキ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, バター じゃがいも フルクトレッシング チョコケーキ	牛乳 鶏肉, 豚肉 鶏肉のハーブ焼き ベーコン, ロースハム	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, きゅうり 青ピーマン, とうもろこし マッシュルーム, はくさい キャベツ, ブロッコリー	醤油 こしょう, ケチャップ コンソメ, カレー粉 ウスターソース, 食塩	846 33.5

給食回数 15回

- ※ 献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。
- ※ お箸やスプーンは、衛生的なものを毎日持ってきてください。
- ※ 18日は、「青森県」の郷土料理です マーク →
- ※ **太字の食材は、杉戸町産です。**

## 12月平均栄養摂取量

エネルギー	820kcal
タンパク質	30.3g
炭水化物	116.4g
脂質	24.1g(26.5%)
食塩相当量	3.6g

3学期の給食は、

**1月9日(木)から**

開始します。

