

令和6年12月		中	予定献立表				児島中学校
日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)	
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	たんぱく質(g)	
2 (月)	スパゲッティミートソース 牛乳 海藻サラダ マフィン	○ソフトめん ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油 ○小麦粉 ○ホット ケーキミックス ○マーガリン調理 用	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○ 牛乳 ○海藻ミックス ○調理用牛乳 ○卵	○にんにく ○にんじん ○たまね ぎ ○マッシュルーム レトルト ○ グリーンピース 冷凍 ○トマトホー ル ○キャベツ ○りょくとうもやし ○トランベオレレンジ	○加工賃(クラス分けめん) ○ケ チャップ ○ビュレー ○デミグラス ソース ○ハヤシルウ ○カレールウ ○ウスターソース ○食塩 ○こしょ う 白 ○赤ワイン ○ローリエ ○ しょうゆ ○酢 ○ペーキングパウ ダー ○紙カップ 12A *	902	
						38.4	
3 (火)	ごはん 牛乳 さばの立田揚げ いそ煮 大根のみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○ご ま油 ○つきこんにやく ○上白糖	○牛乳 ○さば ○若鶏肉 むね き ざみ ○ひじき ○大豆水煮 ○さつ ま揚げ ○油揚げ ○豆腐 ○塩蔵 わかめ ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○にんじん ○れんこ ん ○だいこん	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○煮 干し(だし) ○水	819	
						35.9	
4 (水)	ポテトサンド 牛乳 かぼちゃポタージュ	○コッペパン ○じゃがいも ○ノ ンエッグマヨネーズ小袋 8g ○サ ラダ油	○ロースハム千切り ○牛乳 ○ ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳	○にんじん ○きゅうり ビクルス ○たまねぎ ○かぼちゃペースト 冷凍	○パン袋代(クラス)* ○加工賃 (クラス分け) ○加工賃(スライス 縦) ○食塩 ○こしょう 白 ○酢 ○クリームポタージュ ○チキンブイ ヨン ○水	695	
						27.6	
5 (木)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ いわしのみりん干し れんこんのおかかあえ	○精白米 ○こんにやく ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○厚 揚げ ○赤みそ ○いわしのみりん干 し ○糸がつつお	○だいこん ○はくさい ○にんじ ん ○白ねぎ ○にんにく ○しょう が ○れんこん ○こまつな	○しょうゆ ○みりん* ○煮干し(だ し) ○水	755	
						37	
6 (金)	ボークカレーライス 牛乳 いかとセロリのサラダ	○精白米 ○サラダ油 ○じゃが いも ○上白糖	○豚肉もも ○牛乳 ○短冊いか 冷 凍	○にんにく ○しょうが ○たまね ぎ ○にんじん ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○セロリー ○ レモン 果汁	○カレー粉 ○赤ワイン ○食塩 ○ こしょう 白 ○カレールウ ○ウス ターソース ○ケチャップ ○水 ○ 酢 ○しょうゆ	702	
						24.9	
9 (月)	ごはん 牛乳 すきやき はくさいの甘酢あえ	○精白米 ○サラダ油 ○じゃが いも ○糸こんにやく ○焼きふ ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○焼き豆腐 ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○ごぼう ○白ねぎ ○はくさい ○しょうが	○しょうゆ ○酒 ○酢	710	
						28.2	
10 (火)	ごはん 牛乳 いかの甘酢かけ 水菜のあえ物 切干大根のみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上 白糖	○牛乳 ○いか切身 ○豆腐 ○塩 蔵わかめ ○白みそ ○中みそ	○りょくとうもやし ○みずな ○に んじん ○切干しだいこん ○えの きたけ ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○ 酢 ○水 ○煮干し(だし)	680	
						29.4	
11 (水)	パン 牛乳 フライドチキン キャベツとコーンのサラダ じゃがいもスープ	○コッペパン ○ソーダクラッカー ○小麦粉 ○でん粉 ○油 ○上 白糖 ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○卵 ○ベーコン	○レモン 果汁 ○こまつな ○ キャベツ ○にんじん ○ホール コーン 冷凍 ○たまねぎ ○はく さい	○パン袋代(クラス)* ○加工賃 (クラス分け) ○加工賃(丸パン) ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○赤ワイン ○カレー粉 ○ナツメグ 粉 ○オレガノ ○酢 ○チキンブイ ヨン ○水	766	
						32.3	
12 (木)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ ひじき入り酢の物 けんちん汁	○精白米 ○上白糖 ○ごま油 ○つきこんにやく ○さといも	○牛乳 ○さわら ○中みそ ○しら す干し 小 ○ひじき ○若鶏肉 むね きざみ ○しぼり豆腐 ○油揚げ	○ゆず ○キャベツ ○にんじん ○ごぼう ○だいこん ○ねぎ	○酒 ○水 ○みりん* ○しょうゆ ○酢 ○食塩 ○煮干し(だし)	721	
						33.7	
13 (金)	キムチチャーハン 牛乳 コグナムチム トック	○精白米 ○ごま油 ○さつまいも ○油 ○上白糖 ○韓国餅(スライ ス)	○焼き豚 ○豚肉もも ○牛乳 ○豆 腐	○たまねぎ ○にんじん ○はくさ い キムチ ○冷凍さやいんげん ○にんにく ○白ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくらげ ○チンゲンサイ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○オイスターソース ○酢 ○コチュ ジャン ○一味 ○チキンスープ ○ 中華スープストック ○水	691	
						24.7	
16 (月)	かやくうどん 牛乳 ちくわの天ぷら キャベツのあえ物	○学校給食用うどん ○小麦粉 ○油	○若鶏肉もも きざみ ○牛乳 ○ち くわ	○たまねぎ ○にんじん ○乾しい たけスライス ○ねぎ ○キャベツ ○りょくとうもやし	○加工賃(クラス分けめん) ○食 塩 ○しょうゆ ○みりん* ○一味 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし 用・喫食用) ○水	724	
						30.4	
17 (火)	玄米入りごはん 牛乳 肉みそおでん ほうれん草のあえ物	○アルファー化玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○さといも ○こんにやく	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○赤みそ ○ 厚揚げ ○ちくわ	○にんじん ○だいこん ○ほうれ んそう ○はくさい	○加工賃(玄米加工賃)* ○だし昆 布(喫食用) ○しょうゆ ○水	717	
						27.7	
20 (金)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き ゆず香あえ かぼちゃのほうとう	○精白米 ○上白糖 ○さといも ○干しうどん	○牛乳 ○さけ ○若鶏肉 むね き ざみ ○油揚げ ○赤みそ ○中み そ	○かぶ ○にんじん ○ゆず ○だ いこん ○かぼちゃ ○ねぎ	○食塩 ○酢 ○しょうゆ ○みりん * ○煮干し(だし) ○水	688	
						34.1	

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります
※ 特定原材料7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば）を使用しない献立の日（飲用牛乳を除く）3日・5日・10日・12日・17日