

# 学校給食予定献立表(中学校用)



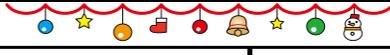
令和6年12月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

日曜日	はしスプーン	献立名			食品名				栄養価		
		飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる 米・パン・めん・砂糖・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海藻など	体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこなど	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)	
2 (月)	はし	牛乳	主食	ご飯	米					774	32.8
				わかめふりかけ	ごま 砂糖	わかめ 青のり			塩		
			主菜	豚肉の生姜焼き	油 砂糖 片栗粉	豚肉	たまねぎ しょうが		しょうゆ 酒 みりん		
			副菜	ブロッコリーのチコレギサラダ	塩ドレッシング			ブロッコリー カリフラワー			
			汁物	★やわらか大根と人参のみそ汁	さといも	油揚げ みそ	大根 にんじん えのき ねぎ		かつお節 昆布		
3 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				765	25.4	
			主菜	筑前煮	油 砂糖	鶏肉 ちくわ	れんこん たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん				かつおだし 酒 みりん しょうゆ 塩
			主菜	豆腐ナゲット②	油 砂糖 小麦粉 コーンスターチ	豆腐 豆乳 大豆粉 魚肉すり身	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし				塩 香辛料
			デザート	みかん			みかん 				
4 (水)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				751	27.9	
			主菜	白身魚のフライ	パン粉 小麦粉 油	ホキ					塩
				ポトルソース							ソース
			副菜	ほうれん草のソテー	油	ベーコン	ほうれん草 しめじ にんにく				塩 こしょう しょうゆ
汁物	ミネストローネ	マカロニ 砂糖	カットウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト 野菜ペースト		ケチャップ コンソメ がらスープ こしょう 塩					
5 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				743	28.7	
			主菜	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆ミート	しらたき にんじん たまねぎ いんげん				かつおだし 酒 塩 しょうゆ
			主菜	五目たまご焼き	砂糖 油	卵	にんじん ほうれん草 しいたけ ねぎ しょうが				しょうゆ 魚介エキス 酢 塩
			副菜	大根のつぼ漬和え	ごま ごま油		大根 つぼ漬け				塩
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px 5px; margin-right: 10px;">はさんでたべよう！</div> <div style="text-align: center;"> <h2>世界の料理 ~ ジョージア ~</h2>  </div> </div>											
6 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	コッペパンスライス	小麦粉 油 砂糖				塩	816	37.7
				フランクフルト	砂糖	豚肉			塩 香辛料		
				ポトルケチャップ					ケチャップ		
			副菜	まめまめサラダ	オニオンドレッシング	大豆	枝豆 とうもろこし				
			汁物	シュクメルリ	油 ベシヤメルソース さつまいも	鶏肉 チーズ 牛乳	にんじん しめじ たまねぎ にんにく パセリ		こしょう コンソメ 塩		
<p>今月の世界の料理は東ヨーロッパに位置する「ジョージア」です。シュクメルリは、とり肉とさつまいもの煮込みでにんにくとチーズの風味がきているのが特徴です。冬の寒くなってくると体が温まる料理です。</p>											
9 (月)	はし	牛乳	主食	ホット中華麺	小麦粉				塩	831	34.2
				ジャージャー麺	油 砂糖 ごま油 片栗粉	豚肉 大豆ミート みそ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく		豆板醤 テンメンジャン しょうゆ 塩 がらスープ 中華スープ こしょう		
			主菜	がんす	油 片栗粉 砂糖 パン粉 コーンスターチ 小麦粉	スケソウダラ	たまねぎ にんじん		塩 唐辛子		
			副菜	白菜の塩昆布和え	ごま油	塩昆布	白菜 にんじん		塩		
10 (火)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				751	26.0	
			主菜	豆腐の中華煮	砂糖 油 片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐	たけのこ にんにく たまねぎ にんじん には				しょうゆ 豆板醤 中華スープ
			主菜	肉しゅうまい②	パン粉 砂糖 豚脂	豚肉 鶏肉 みそ	たまねぎ しょうが				しょうゆ みりん 香辛料 塩
			副菜	小松菜のナムル	ごま油		もやし 小松菜				塩
			デザート	冷凍ルレクチェ			洋なし				



日曜日	はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど				
11 (水)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					768	32.9
			主菜	やきとり丼	油 砂糖 片栗粉	鶏肉	ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ 唐辛子			
				きざみのり		のり					
			副菜	きゅうりのレモン和え			きゅうり にんじん レモン果汁 キャベツ	塩			
汁物	かきたま汁	ごま油 片栗粉	豆腐 卵	にんじん ほうれん草 ねぎ えのき	かつお節 昆布 塩 しょうゆ						
12 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米					848	34.5
			主菜	さばのだし醤油焼き	砂糖 水あめ	さば		しょうゆ みりん 魚醤 塩 魚介エキス			
				三色ソテー	油	カットウインナー	いんげん とうもろこし	しょうゆ こしょう 塩			
			汁物	豚汁	油	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく ごぼう 大根 にんじん ねぎ	かつお節 昆布			
13 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					802	28.8
			主菜	★ツナカレー	油 砂糖 カレールウ	ツナ 大豆ミート	たまねぎ にんじん エリンギ 枝豆 にんにく しょうが トマト	コンソメ ペイリーフ			
				プレーンオムレツ	砂糖 でんぷん 油	卵		酢 塩			
			副菜	ほうれん草のごま和え	すりごま 砂糖		ほうれん草 もやし	しょうゆ			
16 (月)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					749	21.7
			主菜	ピロシキ	油 小麦粉 砂糖 パン粉 ラード コーンスターチ	豚肉	たまねぎ キャベツ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう			
				ピリ辛きゅうり	ごま油		きゅうり こんにゃく	キムチの素 しょうゆ 塩			
			汁物	ボルシチ	油 砂糖	豚肉 ビーツ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく パセリ トマト 野菜ペースト	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩			
17 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米					778	31.4
			主菜	油淋鶏②	片栗粉 油 砂糖 ごま油	鶏肉	ねぎ しょうが にんにく	酢 しょうゆ 酒			
				海藻サラダ	砂糖 ごま油	海藻めん 海藻 わかめ	とうもろこし	しょうゆ 酢			
			汁物	ワンタンスープ	ごま油	ワンタン なんと	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	こしょう 中華スープ 塩 しょうゆ			
 <b>クリスマス 献立</b> 											
18 (水)	はし スプーン	牛乳	主食	フラワーロール	小麦粉 砂糖 油				塩	860	30.2
			主菜	オニオンソースがけ ツリーハンバーグ	砂糖 油 片栗粉 豚脂	鶏肉 豚肉 大豆粉	にんにく たまねぎ トマト しょうが	しょうゆ コンソメ 塩 香辛料			
				副菜	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)		きゅうり にんじん	こしょう 塩		
			汁物	クリームスープ	じゃがいも ベシメルソース	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし パセリ	こしょう コンソメ 塩			
			デザート	クリスマスデザート	砂糖 小麦粉 水あめ チョコレート 油	卵 乳製品		ココアパウダー			
19 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米					738	28.9
			主菜	白身魚のチリソースがけ	油 ごま油 砂糖 片栗粉	ホキ 片栗粉	ねぎ しょうが にんにく	豆板醤 ケチャップ 酒 中華スープ 塩 しょうゆ がらスープ			
				副菜	六艇サラダ	ごま ごま油 砂糖	のり	もやし にんじん 水菜 たくあん	しょうゆ 酢 塩		
			汁物	トック入りスープ	トック ごま油	鶏肉	にんじん 白菜 小松菜	がらスープ 中華スープ しょうゆ 塩			
<b>冬至 献立</b> 											
20 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米					809	30.9
			主菜	いわしの蒲焼き	片栗粉 油 砂糖	いわし		しょうゆ 酒			
				副菜	白菜の香り漬け			白菜 きゅうり にんじん ゆず	かつおだし 塩		
			汁物	かぼちゃのみそ汁		豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ しめじ ねぎ かぼちゃ	かつお節 昆布			
<p>今年の冬至は、12月21日です。冬至に『ん』のつく食べ物を7つ食べると運がよくなると言われています。冬至にかぼちゃを食べるのも、かぼちゃのことを「なんきん」ともいうことから『ん』のつく食べ物として食べられています。</p>											

12月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	830	27~42	18~28	102~140	2.5未満
給食センター 平均	786	30.1	25.7	108.5	2.8

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。  
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、給食センター栄養士までご相談ください。  
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。  
※給食センターでは、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。  
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。  
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)



※栄養価は八訂成分表で計算しています。