



12月給食献立表



平成22年度

明神中学校

献立の内容は材料の都合により変更することがあります。ご了承ください。

日付		主食	献立	血や筋肉になる	体の調子を整える	エネルギーになる	エネルギー (kcal)
1 (水)	牛乳		豆腐の中華煮 ごまあえ	牛乳 豚肉 むきえび 豆腐 ウズラ卵	はくさい にんじん 干しいたけ ほうれん草 キャベツ	ごはん ごま	740
2 (木)	牛乳		エビピラフ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 えび ベーコン ハム	たまねぎ にんじん コーン グリンピース きゅうり りんご キャベツ しめじ	ごはん マーガリン マヨネーズ じゃがいも	770
3 (金)	牛乳		あじのみりん干し ブロッコリーのおかかあえ 豚汁	牛乳 あじ かつおぶし 豚肉 豆腐	ブロッコリー にんじん はくさい ねぎ	ごはん こんにやく さつまいも	820
6 (月)	牛乳		ビビンバ丼 中華スープ みかん	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ベーコン	ほうれんそう もやし にんじん はくさい ねぎ みかん	ごはん	760
7 (火)	牛乳	麦飯 	麦飯 鶏肉のてり焼き のっぺい汁	牛乳 鶏肉 豆腐	だいこん はくさい にんじん しめじ ねぎ	ごはん むぎ さといも	680
8 (水)	牛乳		焼き鮭 ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 鮭 ひじき あぶらあげ ひら天 わかめ	にんじん たまねぎ しめじ えのき ねぎ	ごはん こんにやく	760
9 (木)	牛乳		からあげ ブロッコリー ☆ナッツごぼう☆ 五目スープ	牛乳 鶏肉 じゃこ ベーコン とうふ わかめ	ごぼう にんじん もやし	ごはん カシューナッ ツ	990
10 (金)	牛乳		ラーメン 菜めし ひら天の和え物	牛乳 焼豚 なると巻き ひら天	もやし ねぎ ほうれん草 もやし	ちゅうかめん	840
13 (月)	牛乳		カレーライス 福神漬け フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ りんご バナナ ミカン缶 モモ缶	ごはん じゃがいも	910
14 (火)	牛乳		おでん ☆野菜のゆずあえ☆	牛乳 すじ肉 ひらてん ちくわ ウズラ卵	だいこん にんじん キャベツ かぶ	ごはん こんにやく	780
15 (水)	牛乳		さつまいものかき揚げ ブロッコリー 高野豆腐の煮物	牛乳 むきえび 卵 高野豆腐	にんじん たまねぎ ブロッコリー だいこん グリンピース	ごはん さつまいも 油 マヨネー ズ こんにやく	860
16 (木)	牛乳		さばのみそ煮 ごぼうサラダ かき玉汁	牛乳 サバ 卵	ごぼう コーン きゅうり ほうれん草 ねぎ	ごはん マヨネーズ	900
17 (金)	牛乳		親子どんぶり 海藻サラダ バナナ	牛乳 鶏肉 卵 海藻ミックス	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ バナナ	ごはん	820
20 (月)	牛乳		酢豚 ほうれん草のピーナッツあえ	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ほうれんそう	ごはん 油 ピーナッツ	820
21 (火)	牛乳	たきこみ 	たきこみごはん かぼちゃのそぼろ煮 キノコスープ	牛乳 鶏肉 あぶらあげ ベーコン	にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ カボチャ しめじ えのき まいたけ たまねぎ	ごはん こんにやく	640
22 (水)	牛乳		パン 白菜のクリーム煮 フレンチサラダ デザート (お楽しみ♪)	牛乳 ベーコン ハム	はくさい にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご	パン	680 (デザート なしで)

☆マークは新メニューです。