



令和4年12月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数 16回 稲沢市立明治中学校

日	曜	献立名	おもに体をつくるものになる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀物 いも・砂糖	油脂・種実	
1	木	ご飯	牛乳	牛乳			米		846
		いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖		
		五目きんぴら	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま ごま油	
		いものこ汁	豆腐 油揚げ			えのきたけ ねぎ だいこん	さといも		
		スイートポテト					スイートポテト		
2	金	ご飯	牛乳	牛乳			米		809
		肉団子の酢豚風	ぶた肉		ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ	砂糖 でんぷん	油	
		スーミータン	卵 とり肉		チンゲンサイ にんじん	コーン ねぎ	でんぷん		
		ヨーグルト		ヨーグルト					
5	月	ご飯	牛乳	牛乳			米		751
		たら銀紙焼き	たら みそ				砂糖	ノンエッグマヨネーズ	
		がめ煮	とり肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく れんこん	さといも 砂糖	ごま油	
		あちゃら漬				切干しだいこん かぶ はくさい	砂糖		
6	火	中華めん	牛乳	牛乳			中華めん		786
		野菜たっぷり塩ラーメン	ぶた肉 なた		にんじん	もやし はくさい たまねぎ ねぎ にんにく			
		春巻き	ぶた肉		にんじん	キャベツ もやし	小麦粉	油	
		大根の中華和え		わかめ		だいこん きゅうり もやし	砂糖	ごま油	
		いちごのレアチーズ		いちごのレアチーズ					
7	水	だいこん葉ご飯	牛乳	牛乳	だいこん葉		米		790
		和風肉団子(3個)	とり肉			たまねぎ	でんぷん		
		白菜のしそひじき和え		ひじき		はくさい もやし			
		豚汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう えのきたけ ねぎ だいこん			
8	木	愛知の米粉パン	牛乳	牛乳			パン		830
		鮭メンチカツ	さけ たら					油	
		キャロットサラダ			にんじん	コーン キャベツ		コールドレッシング	
		かぼちゃのポタージュ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ グリンピース		ルウ	
9	金	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 大麦		823
		みそおでん	ぶた肉 生揚げ みそ うずら卵 はんぺん		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも 砂糖		
		ももかぶの和風和え	ツナ			ももかぶ キャベツ		しょうゆドレッシング	
		りんご				りんご			
12	月	わかめご飯	牛乳	牛乳 わかめ			米		783
		ぶりのみりん焼き	ぶり			しょうが	砂糖		
		小松菜のおひたし			こまつな	もやし えのきたけ	砂糖		
		呉汁	大豆 豆腐 みそ 油揚げ 豆乳		にんじん	はくさい だいこん ごぼう ねぎ			
		みかん				みかん			
13	火	ソフトめん	牛乳	牛乳			めん		981
		ミートソースかけ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく	砂糖	ルウ	
		コーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン		コーンクリームドレッシング	
		ティラミス					ティラミス		
14	水	ご飯	牛乳	牛乳			米		771
		厚焼き玉子	卵						
		大根と豚肉の煮物	ぶた肉 ちくわ		にんじん	だいこん しょうが	さといも 砂糖		
		ごま和え			ほうれんそう	キャベツ もやし	砂糖	ごま	
15	木	アーモンド小魚		かたくちいわし				アーモンド	841
		小型ロールパン	牛乳	牛乳			パン		
		焼きそば	ぶた肉 ちくわ	青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ	焼きそばめん	油	
		ウインナー	ウインナー						
16	金	フルーツカクテル				パイナップル もも ナタデココ	カクテルゼリー		958
		ご飯	牛乳	牛乳			米		
		マーボーなす	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ たけのこ なす にんにく	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
		ショウロンボウ(3個)	ぶた肉			たまねぎ キャベツ	小麦粉	ラード	
19	月	パンサンスー				きゅうり キャベツ コーン	春雨 砂糖	ごま油	731
		杏仁プリン					杏仁プリン		
		ご飯	牛乳	牛乳			米		
		わかさぎの唐揚げ(青のり風味)	わかさぎ	青のり				油	
20	火	即席漬				キャベツ もやし だいこん漬			870
		根菜のごま汁	ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ		ごま	
		プチゼリー(2個)					プチゼリー		
		りんごパン	牛乳	牛乳		りんご	パン		
21	水	鶏肉のハーブ揚げ	とり肉		バジル パセリ	にんにく	でんぷん	油	877
		まめまめサラダ	大豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆			コーン えだまめ キャベツ	砂糖	油	
		冬野菜入りポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん はくさい	じゃがいも		
		白玉うどん	牛乳	牛乳			白玉うどん		
22	木	みそ煮込み風うどん	とり肉 かまぼこ 油揚げ みそ		かぼちゃ にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ	砂糖		883
		れんこんハンバーグのあんかけ	ぶた肉 とり肉			れんこん たまねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん		
		ゆず香和え			こまつな	キャベツ えのきたけ ゆず果汁	砂糖		
		雪のボン・デ・ドーナッツ					ドーナッツ		
22	木	玄米ご飯	牛乳	牛乳			米 玄米		883
		カレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	ルウ	
		ツリーソテー	ベーコン		ブロッコリー	ロマネスコ キャベツ コーン		油	
		福神漬				福神漬			
		セレクトデザート				セレクトデザート			

★「冬の食べ物」を、探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。