



# 令和5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15回 稲沢市立明治中学校

日	曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
1	金	ご飯	牛乳	牛乳			米		816
		みそかつ	ふた肉 みそ				パン粉 砂糖	油	
		ゆかりあえ			赤しそ粉	キャベツ もやし きゅうり			
		つみれ団子汁	豆腐 たら	わかめ しらす	にんじん	えのきたけ ねぎ だいこん		油	
		プチゼリー (2こ)					プチゼリー		
4	月	ご飯	牛乳	牛乳			米		764
		れんこんハンバーグのあんかけ	ふた肉			れんこん たまねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん	油	
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま	
		いものこ汁	豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	さといも でんぷん		
		乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖		
5	火	白玉うどん	牛乳	牛乳			白玉うどん		791
		和風カレーうどん	とり肉 油揚げ かまぼこ		にんじん	ねぎ たまねぎ 干しいたけ		ルウ	
		わかさぎから揚げ		わかさぎ			でんぷん	油	
		こまつなサラダ			こまつな	キャベツ コーン		野菜ドレッシング	
		ゆずゼリー					ゆずゼリー		
6	水	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 大麦		790
		ごぼう入りつくね (3こ)	とり肉			たまねぎ ごぼう	砂糖		
		みそおでん	ふた肉 うすら卵 はんぺん みそ		にんじん	だいこん こんにやく	さといも 砂糖		
		ももかぶの和風あえ	ツナ			ももかぶ キャベツ きゅうり	砂糖		
7	木	小型ロールパン	牛乳	牛乳			パン		821
		焼きそば	ふた肉 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						
		フルーツ杏仁				パイナップル もも みかん	杏仁豆腐 りんごゼリー		
8	金	ご飯	牛乳	牛乳			米		768
		たらの銀紙焼き	たら みそ				砂糖	ノンエッグマヨネーズ	
		きんぴられんこん	ふた肉 はんぺん		にんじん	れんこん こんにやく えだまめ	砂糖	ごま ごま油	
		かんぴょうの玉子とじ汁	豆腐 卵		にら にんじん	かんぴょう はくさい 干しいたけ	でんぷん		
11	月	ご飯	牛乳	牛乳			米		764
		さばのしょうが煮	さば				砂糖		
		みつばのり酢あえ	ツナ	のり	みつば	もやし	砂糖		
		かす汁	ふた肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん	さといも		
12	火	玄米ご飯	牛乳	牛乳			米 玄米		753
		稲沢なすカレー	ふた肉		にんじん	なす グリンピース たまねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ	
		わかめサラダ	ツナ	わかめ	こまつな	だいこん		青じそドレッシング	
		りんご				りんご			
13	水	ご飯	牛乳	牛乳			米		844
		しゅうまい (3こ)	ふた肉 とり肉			たまねぎ	パン粉 小麦粉		
		マーボーかぶ	豆腐 ふた肉 大豆 みそ		にんじん	かぶ たまねぎ ねぎ だけのこ 干しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	
		ハンサンスー	ハム			きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	
14	木	りんごパン	牛乳	牛乳		りんご	パン		850
		大豆ナゲット (3こ)	とり肉 大豆					油	
		ひじきサラダ		ひじき チーズ	みずな 赤ピーマン	キャベツ コーン		イタリアンドレッシング	
		冬野菜のポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ はくさい しめじ マッシュルーム			
15	金	ご飯	牛乳	牛乳			米		817
		とり肉と根菜の揚げ煮	とり肉			ごぼう れんこん	でんぷん 砂糖	油 ごま	
		さつまいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん えのきたけ しめじ ねぎ	さつまいも		
		みかん				みかん			
18	月	ご飯	牛乳	牛乳			米		746
		いわしの梅煮	いわし		赤しそ		砂糖		
		大根とふた肉の煮物	ふた肉 ちくわ		にんじん	だいこん しょうが	さといも 砂糖		
		白菜のごましょうゆあえ	とり肉		さやいんげん	はくさい もやし	砂糖	ごま油 ごま	
19	火	中華めん	牛乳	牛乳			中華めん		794
		野菜たっぷり塩ラーメン	ふた肉 なると		にんじん	だけのこ はくさい もやし たまねぎ ねぎ にんにく			
		焼きぎょうざ (3こ)	ふた肉 とり肉			キャベツ たまねぎ	小麦粉	ラード	
		切り干し大根の中華あえ	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根 コーン	砂糖	ごま油	
		ヨーグルト		ヨーグルト					
20	水	わかめご飯	牛乳	牛乳 わかめ			米		765
		かぼちゃ挽き肉サンドフライ	ふた肉		かぼちゃ		パン粉 でんぷん	油	
		ゆずサラダ	ハム		ほうれんそう	はくさい ゆず	砂糖		
		冬野菜のみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん みずな	だいこん こんにやく かぶ えのきたけ			
21	木	愛知の米粉パン	牛乳	牛乳			パン		828
		とり肉の香草揚げ	とり肉		バジル パセリ	にんにく	でんぷん	油	
		グリーンサラダ				ロマネスコ キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング	
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも マカロニ		
		クリスマスセレクトデザート					セレクトデザート		

★「冬」が旬の食材を探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。