



令和6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	
2	月	ご飯 牛乳		牛乳			米		714
		いわしの梅煮	いわし		赤しそ		砂糖		
		いんげんのごまあえ			さやいんげん		砂糖	ごま	
		だいこんのそぼろ煮	ぶた肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく しょうが	でんぷん 砂糖		
3	火	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		720
		あんかけうどん	とり肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん	はくさい 干ししいたけ えのきだけ ねぎ	でんぷん		
		ちくわの磯辺揚げ（3個）	ちくわ	青のり			小麦粉	油	
		れんこんとみずなのあえもの			みずな	れんこん もやし	砂糖		
4	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		804
		厚揚げのみそかけ	厚揚げ みそ				砂糖 でんぷん		
		こまつなのおひたし			こまつな	もやし	砂糖		
		ちゃんこ汁	とり肉		にんじん	はくさい ねぎ たまねぎ だいこん えのきだけ	でんぷん		
5	木	りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン		795
		メンチカツ	とり肉			たまねぎ	パン粉	油	
		彩りサラダ			赤ピーマン	きゅうり コーン キャベツ		かんきつドレッシング	
		かぶり入りクリームシチュー	とり肉 豆乳		にんじん パセリ	かぶ たまねぎ	米粉ルウ		
6	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		724
		ぶた肉の中華いため	ぶた肉		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	砂糖 でんぷん	油	
		わかめスープ	豆腐	わかめ	にら にんじん	もやし 干ししいたけ コーン		ごま	
		フルーツ杏仁プリン					杏仁プリン		
9	月	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		718
		わかさぎのから揚げ青のり風味	わかさぎ	青のり			でんぷん	油	
		切干しだいこんのサラダ	ハム		にんじん さやいんげん	切干しだいこん	砂糖	ごま油	
		合わせみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	はくさい ねぎ	じゃがいも		
		みかん				みかん			
10	火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		850
		稲沢なすのミートソースかけ	ぶた肉 大豆		にんじん	なす たまねぎ グリーンピース にんにく	砂糖	ルウ	
		オムレツ	卵				でんぷん		
		花野菜サラダ	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー		しょうゆドレッシング	
11	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		706
		さけの銀紙巻き	さけ			だいこん	砂糖		
		ひじきのいため煮	はんぺん	ひじき	にんじん	コーン	砂糖		
		五目汁	とり肉 油揚げ 豆腐		にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ			
12	木	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン		790
		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	
		愛知のポークウインナー	ウインナー						
		みかんゼリーあえ				もも パイン	みかんゼリー		
13	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		791
		煮みそ	ぶた肉 厚揚げ うずら卵 みそ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	さといも 砂糖		
		レバーいりつくね（3個）	とり肉			たまねぎ	でんぷん		
		ももかぶの昆布あえ		昆布		ももかぶ もやし きゅうり			
16	月	玄米ご飯 牛乳		牛乳			米 玄米		855
		カレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも	ルウ	
		ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン		ごまドレッシング	
		福神漬け				福神漬け			
		ヨーグルト		ヨーグルト					
17	火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		707
		みそラーメン	ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ コーン にんにく			
		焼きぎょうざ（3個）	とり肉 ぶた肉			キャベツ	小麦粉	ラード	
		もやしのナムル				もやし きゅうり	砂糖	ごま油	
18	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		809
		ばら焼き 青森県の料理	ぶた肉			しょうが にんにく たまねぎ しめじ	砂糖	油	
		ひつま 料理	油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ 干ししいたけ	すいとん		
		りんご				りんご			
19	木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		871
		フライドチキン	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	油	
		ほうれんそうサラダ			ほうれんそう	キャベツ コーン		野菜ドレッシング	
		ミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	マカロニ		
		クリスマスデザート					デザート		
20	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		761
		かぼちゃのハートコロッケ	とり肉		かぼちゃ		パン粉	油	
		ゆずのかおりあえ			みずな にんじん	もやし ゆず	砂糖		
		冬野菜のみそ汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ			しめじ だいこん はくさい ねぎ			

★「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。