

# 令和3年度 12月中学校給食 予定献立表

日	曜日	料理名	調理場からの お知らせ	血や肉をつくるもの 赤の食品	力や体温となるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑の食品	1人 kcal	たん 白質 g	
1	水	コッペパン、牛乳、たらと野菜のメンチカツ、チーズインサラダ、白菜のクリームシチュー		牛乳、たらと野菜のメンチカツ、かまぼこ、チーズ、ベーコン、豆乳	コッペパン、植物油、フレンチドレッシング、じゃがいも、バター	キャベツ、レタス、きゅうり、セロリ、はくさい、たまねぎ、にんじん	935	33.2	
2	木	ごはん、牛乳、豚肉のスタミナ炒め、ごまびたし、貝だくさん汁、白鷹のりんご		牛乳、ぶた肉、豆腐、油揚げ、いわし節粉、かつお節、みそ	こめ、植物油、砂糖、白いりごま	たまねぎ、にら、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな、だいこん、ごぼう、ねぎ、りんご	733	28.9	
3	金	ごはん、牛乳、あじのレモン醤油煮、野菜のおかかあえ、厚揚げのみそ汁	荒砥小バイキング給食	牛乳、あじレモン醤油煮、かつお節、厚揚げ、みそ	こめ	ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ	638	28.4	
6	月	ごはん、牛乳、白身魚のハーブ焼き、小松菜と油揚げの煮びたし、なめこのみぞれ汁、チーズ		牛乳、ホキ、油揚げ、煮干し、豆腐、いわし節粉、かつお節、みそ、チーズ	こめ、オリーブ油、砂糖	にんにく、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ、だいこん	669	33.2	
7	火	雪若丸ごはん、牛乳、カレー、ぶたロースカツ、りんご入りサラダ	山形県産雪若丸給食	牛乳、ぶた肉、国産豚ロースカツ	こめ、じゃがいも、植物油	たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、きゅうり、レタス、りんご	1009	30.4	
8	水	食パン、牛乳、鶏肉のトマトソース煮、ビーンズサラダ、コンソメスープ、りんごジャム		牛乳、鶏むね肉、鶏もも肉、だいず、チーズ、ハム、ベーコン	食パン、オリーブ油、でん粉、植物油、マカロニ、りんごジャム	にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、コーン、こまつな	937	38.7	
9	木	わかめごはん、牛乳、ハムチーズフライ、五目きんぴら、コーン入り野菜スープ、クレープ	荒砥小リクエスト献立	牛乳、ハムチーズフライ、ちくわ、ぶた肉	こめ、植物油、砂糖、ごま油、白いりごま、クレープ	ごぼう、にんじん、太こんにゃく、ピーマン、コーン、たまねぎ、こまつな、マッシュルーム	875	26.7	
10	金	ごはん、牛乳、蒸し餃子、くきたち干しの煮物、豆麩のみそ汁、白鷹産大豆の納豆	郷土料理の献立	牛乳、ぎょうざ、油揚げ、打ち豆、いわし節粉、かつお節、みそ、納豆	こめ、植物油、焼きふ	干しわかび、にんじん、しらたき、ごぼう、もやし、ねぎ	807	31.6	
13	月	ごはん、牛乳、鮭の揚げ煮、炒めビーフン、緑黄色野菜のみそ汁		牛乳、さけ、ぶた肉、油揚げ、かつお節、みそ	こめ、でん粉、植物油、砂糖、ビーフン、ごま油	キャベツ、にんじん、ピーマン、もやし、干ししいたけ、ほうれんそう、かぼちゃ	815	32.6	
14	火	そばろどんぶり、牛乳、カミカミサラダ、どさんこ汁、みかん		とりひき肉、たまご、牛乳、こんぶ、とりささ身、ぶた肉、豆腐、みそ	こめ、砂糖、植物油、ごまドレッシング、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、バター	ごぼう、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく、ねぎ、コーン、みかん	838	34.2	
15	水	米粉コッペパン、牛乳、チキンメンチカツ、コーンと海藻のサラダ、ミネストローネ		牛乳、チキンメンチカツ、海草サラダ、ベーコン、だいず	山形県産米粉コッペパン、植物油、マカロニ、じゃがいも、オリーブ油	きゅうり、キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、にんにく	905	33.3	
16	木	ごはん、牛乳、さばの割烹漬、なた割大根の炒め煮、きくいものみそ汁		牛乳、さばの割烹漬、鶏もも肉、鶏むね肉、ちくわ、油揚げ、いわし節粉、かつお節、みそ、わかめ	こめ、植物油、砂糖、きくいも	だいこん、にんじん、さやえんどう、ねぎ	845	34.3	
17	金	カレーうどん、牛乳、鶏と根菜の平つくね、かぶとキャベツのゆず風味漬	めんの白	牛乳、ぶた肉、油揚げ、かつお節、鶏と根菜の平つくね	うどん、じゃがいも、植物油	たまねぎ、にんじん、にんにく、ねぎ、かぶ、キャベツ、ゆず	755	27.5	
20	月	ごはん、牛乳、鶏肉のレモン漬、切り昆布煮、すまし汁		牛乳、鶏むね肉、こんぶ、さつま揚げ、油揚げ、豆腐、かつお節	こめ、でん粉、植物油、砂糖	レモン、パセリ、にんじん、しらたき、ごぼう、こまつな、干ししいたけ	906	33.9	
21	火	ごはん、牛乳、さんま、べろ干し大根煮、キャベツのみそ汁、あずきかぼちゃ		冬至献立	牛乳、さんま昆布煮、油揚げ、さつま揚げ、わかめ、いわし節粉、かつお節、みそ、あずき	こめ、砂糖、植物油、焼きふ	切干しいたけ、にんじん、ごぼう、キャベツ、かぼちゃ	824	28.8
22	水	食パン、牛乳、いわしのバジルフライ、ツナとほうれん草のサラダ、クラムチャウダー		牛乳、いわしバジルフライ、ツナ、あさり、ベーコン	食パン、植物油、じゃがいも、バター	ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、パセリ	869	35.2	
23	木	ごはん、牛乳、ハンバーグチーズ入りケチャップソースかけ、野菜ソテー、白菜とベーコンのスープ、セレクトクリスマスデザート	セレクト給食	牛乳、ハンバーグ、チーズ、ソーセージ、ベーコン	こめ、バター、植物油、デザート	たまねぎ、にんじん、パセリ、ほうれんそう、コーン、もやし、干ししいたけ、はくさい	837	27.8	
24	金	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、のりマヨサラダ、きのこ卵のスープ		牛乳、ぶたひき肉、みそ、豆腐、とりささ身、のり、ベーコン、たまご	こめ、植物油、砂糖、ごま油、でん粉、ノンエッグマヨネーズ、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、切干しいたけ、きゅうり、生しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、こまつな	795	31.2	
		材料の都合により献立を変更する場合があります。					平均	833	31.7