



令和2年度 12月 学校給食予定献立表



京丹後市立 久美浜中学校

日	曜日	献立内容			牛乳	材料						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
主食		主菜	副菜、デザート等									
1	火	ご飯	豚肉ともやしのにぎり揚げ	野菜豆 白菜のみそ汁	○ 豚ミンチ、厚揚げ、大豆、みそ	牛乳、こんぶ	にんじん、ねぎ、さやいんげん	もやし、土しょうが、干しいたけ、たけのこ、はくさい	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	油	880 32.9 366	
2	水	ご飯	サワラの白黒ごま焼き	ゆかり和え 沢煮糖	○ サワラ、豚肉、甘みそ	牛乳、プレーンヨーグルト	にんじん、小松菜、ねぎ	たまねぎ、大根、ごぼう、干しいたけ、たけのこ	米	白ごま、黒ごま	723 30.2 322	
3	木	いりごまご飯	卵の花の炒り煮	ひつつみみかん 【ひつつみの日】	○ 鶏肉、油揚げ、おから、平天、豚肉、かまぼこ	牛乳	にんじん、ねぎ	はくさい、大根、かぶ、みかん	米、砂糖、小麦粉、強力粉	油	818 31.0 425	
4	金	ご飯	マーボー大根	中華風おひたし さつまいもとじゃこのスナック	○ 豚ミンチ、ハム、みそ	牛乳、煮干し	にんじん、水菜、ねぎ	たまねぎ、にんにく、土しょうが、もやし、大根、干しいたけ	米、砂糖、さつまいも、水あめ、片栗粉	油、ごま油	807 27.4 442	
12月7日から18日の2週間は久美浜中の給食週間です。特別メニューで、日本の郷土料理、世界の料理、地域高校生立案献立です。お楽しみに!!												
7	月	減量ご飯 ぶりかけ	長崎ちゃんぽん	こんぶのイリチー パインゼリー 【郷土料理～長崎・沖縄～】	○ 豚肉、イカ、かまぼこ、油揚げ、ベーコン	牛乳、刻みこんぶ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、にんにく、キャベツ、もやし、きくらげ、干しいたけ、パイン	米、干し中華めん、クールゼリーの素	ごま油、油	846 27.0 363	
8	火	麦ご飯	肉豆腐	切干大根のごま酢あえ こんにゃくのピリ辛煮 【歯の日・針供養】	○ 豚肉、豆腐、ハム	牛乳	にんじん、ねぎ	はくさい、土しょうが、キャベツ、切干大根	米、砂糖、麦	油、いりごま	804 31.1 446	
9	水	パエリア	キャベツのソテー	ミネストローネ 【世界の料理～スペイン・イタリア～】	○ イカ、エビ、鶏肉、豚肉、ベーコン	牛乳	にんじん、ピーマン、トマト缶	たまねぎ、キャベツ、しめじ、かぶ、にんにく	米、マカロニ	バター、油	715 28.5 292	
10	木	丹後のばら寿司		キャベツのこんぶ和え しめじのすまし汁 【郷土料理～京都・丹後～】	○ さば缶、かまぼこ、卵、豆腐	牛乳、塩こんぶ、わかめ	にんじん、さやいんげん、水菜	たまねぎ、干しいたけ、キャベツ、しめじ、紅しょうが	米、砂糖	油	766 28.8 421	
11	金	ご飯	ペリペリチキン	ひよこ豆のサラダ コンソメスープ 【世界の料理～南アフリカ～】	○ 鶏肉、豚肉、ひよこ豆	牛乳	にんじん、水菜、パセリ	たまねぎ、にんにく、キャベツ、はくさい、大根	米、砂糖、はちみつ	オリーブ油	746 34.9 303	
14	月	こうしめし (特別栽培米)	すごもい卵	大根のゆずあんかけ さつまいものみそ汁 【郷土料理～高知・徳島～】	○ 卵、かまぼこ、鶏肉、油揚げ、みそ、ハム	牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ	にんじん、ほうれんそう	大根、はくさい、たくあん漬、ゆず	米、砂糖、片栗粉、さつまいも	油	784 30.9 375	
15	火	ご飯 (特別栽培米)	チリコンカン	ささみとフロッキーのサラダ パナナの子ミチャンガ 【世界の料理～メキシコ～】	○ 大豆、ひよこ豆、鶏ミンチ、豚ミンチ、ささみフレーク	牛乳	にんじん、フロッキー	たまねぎ、キャベツ、レモン、パナナ、ホールコーン缶	米、春巻きの皮、砂糖、小麦粉	油、オリーブ油	909 32.4 324	
16	水	ご飯 (特別栽培米)	がめ煮	小松菜とツナの炒め物 大学芋 【郷土料理～福岡・東京～】	○ 鶏肉、うすら卵、厚揚げ、ツナ	牛乳	にんじん、小松菜、さやいんげん	たまねぎ、ごぼう、れんこん、たけのこ	米、さつまいも、砂糖、水あめ	油、黒ごま	858 29.4 345	
17	木	ご飯 (特別栽培米)	サケのちゃんちゃん焼き	即席漬汁 雪見汁 【郷土料理～北海道～】	○ さけ、みそ、豚肉	牛乳、炊込みわかめ	にんじん、ねぎ、小松菜	はくさい、たまねぎ、しめじ、スイートコーン、大根、えのきだけ、キャベツ	米、砂糖、白玉団子	油、バター	802 32.3 329	
18	金	冬野菜たっぷりココロカレー (特別栽培米)		冬の旬菜サラダ アップルクラファンル 【高校生立案献立】	○ 豚ミンチ、鶏ミンチ、みそ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、ほうれんそう、フロッキー	たまねぎ、土しょうが、にんにく、大根、ごぼう、かぶ、キャベツ、りんご、レモン	米、麦、小麦粉、砂糖、カレールウ、さといも、さつまいも	油、バター、いりごま	942 30.2 356	
21	月	ご飯	冬至バーグ～和風だれかけ～	ほうれんそうのゆずびたし さといものみそ汁 【冬至】	○ 豚ミンチ、鶏ミンチ、卵、豆腐、みそ	牛乳	にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ	たまねぎ、れんこん、大根、はくさい、しめじ、ゆず	米、さといも、パン粉、砂糖	油	799 29.9 343	
22	火	はばたき学級	リクエストメニュー		○			今月ははばたき学級のリクエストメニューです。楽しみにしてください。個人にアンケートをとり、学級のリクエストメニューとしてまとめました。			912 36.6 371	
23	水	ターメリックライスのホワイトカレー		フロッキーとハムのサラダ セレクトクリスマスケーキ 【クリスマスメニュー】	○ 鶏肉、ハム	牛乳、粉チーズ	にんじん、フロッキー	たまねぎ、しめじ、キャベツ、りんご、パイン缶	米、カレールウ、じゃがいも、ホットケーキミックス、米粉、砂糖、チョコレート	油、バター、植物性クリーム	デザートはケーキはセレクトです	
24	木	二学期 終業式						24日は二学期の終業式 三学期の給食開始は1月8日からです。	★米粉のガトーショコラを選択した場合、エネルギー 1003kcal、たんぱく質 29.5g、カルシウム 404mgとなります。★フルーツカップケーキを選択した場合、エネルギー 997kcal、たんぱく質 29.2g、カルシウム 388mgとなります。			

※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。