



献立表 12月



令和6年度 何北中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
2月	ごはん 鶏肉と白菜の寄せ鍋風 ポン酢和え	○	鶏肉 鶏つくね 厚揚げ 煮干 牛乳	精白米 こんにゃく 三温糖	白菜 にんじん ねぎ キャベツ きゅうり もやし	726
3火	あじわいランチの日 コッペパン 冬野菜と鶏肉のクリーム煮 あやべ茶のさつまっチャマめ	○	鶏肉 豆乳 みそ 大豆 きな粉 牛乳	コッペパン さつまいも 片栗粉 油 三温糖	白菜 玉ねぎ にんじん ほうれんそう コーン 抹茶	856
4水	ごはん さばのソース煮 塩もみ和え 大根のすまし汁	○	さば わかめ 豆腐 煮干 牛乳	精白米 三温糖 ごま油 ごま	しょうが キャベツ にんじん 水菜 白菜 だいこん	724
5木	味付けパン 鶏肉とポテトのオレンジソース ベーコンと野菜のスープ	○	鶏肉 ベーコン 牛乳	味付けパン 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも	マーマレード レモン キャベツ 玉ねぎ こまつな にんじん コーン	819
6金	中華丼 もやしとにらのスープ	○	豚肉 かまぼこ 鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 片栗粉 油 ごま油	にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ チンゲンサイ 椎茸 しょうが もやし にら	705
9月	ごはん たらんのピリ辛揚げ 五目みそ汁	○	たら 豆腐 みそ 煮干 牛乳	精白米 片栗粉 油 ごま 三温糖	にんにく しょうが 白菜 にんじん 玉ねぎ えのきたけ こまつな	726
10火	コッペパン みそ煮込みうどん 切干大根とれんこんのサラダ	○	鶏肉 豆腐 さつま揚げ 油揚げ みそ 赤みそ 煮干 牛乳	コッペパン うどん 三温糖 マヨネーズ	だいこん にんじん ねぎ れんこん こまつな キャベツ 切干大根	789
11水	ひじきと鶏肉のそぼろ丼 けんちん汁	○	鶏ミンチ ひじき 油揚げ 豆腐 煮干 牛乳	精白米 三温糖 油 さといも こんにゃく	にんじん 玉ねぎ いんげん しょうが だいこん ごぼう ねぎ	731
12木	国産小麦パン ミートグラタン風煮込み 彩りサラダ	○	豚肉 粉チーズ 牛乳	国産小麦パン マカロニ じゃがいも 油 三温糖	玉ねぎ にんじん にんにく パセリ トマト缶 キャベツ ほうれんそう コーン	739
13金	ごはん がんもどきの煮つけ ほうれん草のごま炒め のっぺい汁	○	がんもどき 煮干 鶏肉 油揚げ 牛乳	精白米 三温糖 ごま 油 さといも こんにゃく 片栗粉	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん しめじ しょうが	749
16月	ごはん ふりかけ おでん 即席和え	○	鶏肉 ちくわ さつま揚げ うずら卵 がんもどき 煮干 わかめ 牛乳 こんぶ	精白米 ふりかけ こんにゃく じゃがいも ごま	だいこん にんじん 白菜 こまつな	701
17火	コッペパン カレービーンズ コーンサラダ	○	大豆 豚肉 牛乳	コッペパン じゃがいも 油 三温糖	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	783
18水	ごはん キムチチゲ風 春雨サラダ	○	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	精白米 油 春雨 三温糖 ごま油 ごま	はくさいキムチ 白菜 もやし にんじん にら キャベツ 水菜	750
19木	ごはん 豚肉とじゃがいものきんぴら 白菜のみそ汁	○	豚肉 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 じゃがいも こんにゃく 油 三温糖 ごま	にんじん ごぼう ピーマン 白菜 玉ねぎ こまつな 椎茸	758
20金	冬至ハヤシライス ゆず香るかぶのサラダ	○	豚肉 粉チーズ 牛乳	精白米 大麦 油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ かぼちゃ にんじん グリーンピース トマトピューレ かぶ だいこん 水菜 コーン ゆず	756
23月	ごはん ハンバーグ キャベツのソテー コンソメスープ クリスマスケーキ	○	ハンバーグ ベーコン 牛乳	精白米 油 じゃがいも ケーキ	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	802