

12月 献立表予定表

今月の目標・・・残さず食べよう

西条市立西条北中学校

日付	献立名	主な材料						調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭化物	脂質		
1 金	親子丼 (ご飯)					米			773 kcal 31.4 g
	親子丼 (具)	鶏肉, たまご かつお節	昆布	にんじん, 葉ねぎ	椎茸, 玉葱	砂糖		塩, しょうゆ, みりん	
	揚げお好み	いか, えび, たまご			キャベツ	薄力粉	油	水, ウスターソース	
	切干大根の酢物		しらす		切干しだいこん きゅうり	砂糖		米酢, しょうゆ	
4 月	コッペパン					パン			803 kcal 35.1 g
	れんこんバーグ	牛肉, 豚肉, 大豆 豆腐, たまご			玉葱, れんこん	パン粉, 砂糖 かたくり粉	油	塩, こしょう, しょうゆ, みりん, ぶどう酢	
	粉ふき芋			パセリ		じゃがいも		塩, こしょう	
	白菜とベーコンのスープ	ベーコン, たまご		にんじん, パセリ	はくさい, 玉葱			塩, こしょう, しょう ゆ, 鶏だし	
5 火	ご飯					米			814 kcal 36.5 g
	魚の照り焼き	ぶり			しょうが	砂糖		しょうゆ, みりん, 酒	
	おかか和え	花かつお		こまつな	キャベツ			しょうゆ, みりん	
	豆腐の五目煮	豆腐, 鶏肉		にんじん さやいんげん	玉葱, たけのこ, 椎茸, もやし, しょうが	砂糖, かたくり粉	油	しょうゆ, 酒	
	紅まどんな				紅まどんな				
6 水	揚げたつたカラレパン (パン)					パン, パン粉, 薄力粉	油		842 kcal 37.3 g
	揚げたつたカラレパン (カレー)	鶏肉, 大豆		にんじん ほうれんそう	玉葱		油	カレー粉, 加-ルウ, トマトケチャップ, ウスターソース, 塩, こしょう	
	オムレツ	たまご	牛乳	パセリ	玉葱	砂糖		塩, こしょう しょうゆ	
	ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー					
7 木	麦ご飯					米, 麦			790 kcal 36.2 g
	焼きししゃも		ししゃも						
	レモン和え				キャベツ, きゅうり, レモン	砂糖		米酢, 塩, しょうゆ	
	じゃが芋と大根のそぼろ煮	豚肉		にんじん さやいんげん	だいこん, 玉葱	じゃがいも, 砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ, 酒	
	のり佃煮		のり佃煮						
8 金	ご飯					米			808 kcal 28.6 g
	里芋コロッケ	豚肉, 大豆, たまご			玉葱, えだまめ	さといも, パン粉 じゃがいも, 薄力粉	油	塩, こしょう	
	ポイルキャベツ				キャベツ				
	豚汁	豚肉, 豆腐, 麦みそ		にんじん, 葉ねぎ	ごぼう, もやし だいこん			煮干し	
11 月	コッペパン					パン			828 kcal 31.9 g
	豆腐ナゲット	鶏肉, 大豆, 豆腐 たまご		葉ねぎ	玉葱	かたくり粉	油	しょうゆ, 塩, こしょう, からあげ粉	
	もやしとコーンのソテー				もやし, コーン		油	鶏だし, 塩, こしょう	
	パンブキンシチュー	ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん, パセリ	玉葱	じゃがいも		クリームポタージュ	
13 水	キャロットパン					パン			796 kcal 34.1 g
	魚のタルタル焼き	あじ				パン粉	タルタルソース	塩, こしょう 白ワイン	
	ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー					
14 木	五目ビーフン汁	豚肉		にんじん こまつな, 葉ねぎ	もやし	ビーフン	油	塩, こしょう, しょうゆ, 鶏だし, ホーケース	770 kcal 29.3 g
	ご飯					米			
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪, たまご	あおのり			薄力粉	油		
	ほうれん草の煮びたし		しらす	ほうれんそう	もやし			しょうゆ, みりん	
15 金	筑前煮	鶏肉, 厚揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう, れんこん	じゃがいも こんにゃく, 砂糖		しょうゆ, 酒, 煮干し	785 kcal 28.5 g
	冬野菜カレー	豚肉		にんじん ほうれんそう	玉葱, だいこん	米, じゃがいも	油	加-ルウ, 加-ルウ, トマトケチャップ, ウスターソース, しょうゆ	
	おからdeキッシュ	おから, たまご ロースハム	牛乳, チーズ	ほうれんそう	玉葱			塩, こしょう	
	ポイルキャベツ		ジョア (マスカット)		キャベツ				
18 月	コッペパン					パン			801 kcal 31.4 g
	ウインナー	ウインナー							
	ユールロード'レッシング' サラダ				キャベツ, きゅうり, コーン	砂糖	ユールロード'レッシング', 油	米酢, こしょう 白ワイン	
	ポークビーンズ	大豆, 豚肉		にんじん, トマト さやいんげん	玉葱	じゃがいも, 砂糖	油	塩, こしょう, ハヤシルウ トマトケチャップ, ウスターソース	
19 火	ご飯					米			797 kcal 32.9 g
	魚の南蛮漬け	さば			玉葱	かたくり粉, 砂糖	油	塩, こしょう, 米酢, しょうゆ, みりん	
	小松菜の塩ナムル			こまつな	キャベツ		ごま, ごま油	加-ルウ, 加-ルウ, 中華だし, 塩, こしょう	
20 水	八宝菜	豚肉, いか, うずら卵		にんじん	玉葱, 椎茸, たけのこ, はくさい, しょうが	かたくり粉	油	塩, こしょう, しょうゆ, 中華だし, みりん, 酒	818 kcal 33.0 g
	コッペパン					パン			
	クリスマスマスタードチキン	鶏肉				薄力粉 コーンフレーク	マヨネーズ	コンソメ, マスタード	
	ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー					
	ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんじん, パセリ	玉葱, キャベツ	マカロニ		塩, こしょう しょうゆ, 鶏だし	
クリスマスデザート					ゼリー				

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。