

2022年



12月献立予定表


 中学校
神崎町給食センター

日		曜日	献立名		主な材料とその働き						栄養価	
			主食	牛乳	おかず	【赤】 主に体の組織をつくる		【緑】 主に体の調子を整える		【黄】 主にエネルギーとなる		エネルギー(kcal)
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
												塩分相当量(g)
1	木		丸パン	○	チキンピカタ(ケチャップ) ビーンズサラダ コーンポタージュ	鶏肉 大豆 ベーコン たまご	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	きゅうり コーン 枝豆 玉ねぎ キャベツ	パン 小麦粉	サラダ油 生クリーム	829 35.3 3.46
2	金		ごはん	○	ハヤシライス 温野菜サラダ パリッシュ	豚肉 ベーコン	牛乳 かたくりわし	人参 ブロッコリー 黄パプリカ しょうが	玉ねぎ しめじ グリーンピース にんにく カリフラワー	米	サラダ油 生クリーム ハヤシルウ ドレッシング	825 28.6 2.74
5	月		ごはん	○	ホッケのスタミナ漬け 肉じゃが キャベツのたくあん和え	ホッケ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ 大根 しらたき	米 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油	765 30.5 2.83
6	火		ごはん	○	肉団子(3ヶ) 回鍋肉 ワンタンスープ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜 にら	キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ もやし にんにく	米 砂糖 ワンタン でんぶん	サラダ油 ごま	830 35.6 2.76
7	水		ごはん (ふりかけ)	○	子持ちししゃもフライ(2本) 白菜のお浸し おでん	ちくわ かつお節 いかボール がんもどき	牛乳 ししゃも こんぶ うずら卵	人参	もやし 白菜 大根 こんにゃく	米 パン粉	大豆油	839 34.2 3.06
8	木		中華麺	○	みそラーメンスープ しゅうまい(3ヶ) マヨごぼうサラダ アセロラミルク	鶏肉 かつお節 豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参	きゅうり ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ コーン もやし	中華めん アセロラミルク 小麦粉 ごま油	マヨネーズ サラダ油 ごま	811 34.8 3.35
9	金		ごはん	○	厚焼きたまご 豚汁 れんこんのきんぴら ちば納豆	たまご 豚肉 納豆 みそ	牛乳	人参	ごぼう 長ねぎ 大根 れんこん こんにゃく	米 砂糖 さといも	サラダ油	780 29.6 2.78
12	月		ごはん	○	鯖のみそ煮 ポテトサラダ すまし汁	さば 鶏肉 なると 油揚げ	牛乳 ハム みそ	小松菜 人参	玉ねぎ 大根 きゅうり えのきたけ	米 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	865 33.4 2.71
13	火		ごはん	○	ネギ塩だれチキン おかか和え 水餃子スープ ミニぶどうゼリー(2ヶ)	鶏肉 かつお節 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 チンゲン菜	長ねぎ 玉ねぎ もやし しめじ たけのこ キャベツ	米 はちみつ ゼリー 小麦粉	ごま油	775 30.0 2.48
14	水		ごはん	○	豚キムチ丼 海藻ツナサラダ りんご	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にら 人参	白菜 キャベツ 玉ねぎ もやし にんにく りんご	米 砂糖 ごま油	サラダ油 ごま	787 31.1 2.46
15	木		食パン (ブルーベリージャム)	○	ハンバーグデミソース キャベツサラダ 米粉のクリームシチュー	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ	パン 米粉 砂糖 じゃがいも ジャム	ドレッシング バター 生クリーム	895 36.6 3.63
16	金		ごはん	● コブ	白身魚(ホキ)フライ 卵の花いり かぶと白菜のみそ汁	ホキ 油揚げ 鶏肉 おから	牛乳 みそ	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ かぶ 枝豆 こんにゃく 長ねぎ 干し椎茸	米 パン粉 砂糖 ココアの素	大豆油 サラダ油	802 28.2 2.56
19	月		ごはん	○	春巻き 焼肉サラダ マロニースープ ヨーグルト	なると 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 チンゲン菜 しょうが キャベツ 干し椎茸	にんにく もやし コーン きゅうり 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 マロニー 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油	811 26.9 2.77
20	火		ごはん	○	ポークカレー コールスローサラダ みかん	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり みかん りんご	米 じゃがいも	サラダ油 カレールウ ドレッシング	870 24.8 2.49
21	水		ごはん (ふりかけ)	○	イワシカレー立田 切干大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	いわし ちくわ 高野豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	かぼちゃ 人参	切干大根 干し椎茸 玉ねぎ	米 砂糖 でんぶん	大豆油 サラダ油	771 27.9 2.76
22	木		♪クリスマスお楽しみ献立♪ 			鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト ブロッコリー 人参	カリフラワー キャベツ しょうが 玉ねぎ にんにく	パン ジャム じゃがいも はちみつ マカロニ ケーキ	サラダ油 ドレッシング	849 32.4 3.45
※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承下さい。 裏面もご覧下さい。											830 学校給食摂取基準	27.0～41.5 2.5g未満

☆12月分学校給食用食材の産地(予定)についてお知らせします☆

品名	産地	品名	産地	品名	産地
米	神崎町	にんにく	青森県	小松菜(冷凍)	九州
牛乳	千葉県	長ねぎ	千葉県・茨城県	カリフラワー(冷凍)	メキシコ
人参	神崎町	白菜	茨城県	ブロッコリー(冷凍)	九州
れんこん	神崎町	パセリ	千葉県・茨城県・香川県	ほうれん草(冷凍)	大分県
じゃが芋	北海道	ピーマン	茨城県	枝豆(冷凍)	北海道
かぶ	千葉県	黄パプリカ	韓国	グリーンピース(冷凍)	ハンガリー
かぼちゃ	北海道・ニューギニア・メキシコ	もやし	千葉県	たけのこ(水煮)	国内
キャベツ	千葉県・茨城県	みかん	佐賀県・愛媛県	イワシ(冷凍)	千葉県(銚子)
きゅうり	千葉県・茨城県	えのきたけ	新潟県	サバ(冷凍)	三陸
ごぼう	青森県	しめじ	長野県	ししゃも(カベリン)(冷凍)	アイスランド・カナダ
しょうが	高知県	乾燥わかめ	三陸	ホッケ(冷凍)	アラスカ
大根	千葉県	大豆水煮	北海道	ホキ(冷凍)	アルゼンチン・チリ
玉ねぎ	北海道	里芋(冷凍)	千葉県他	うずら卵	群馬県他
チンゲンサイ	千葉県・茨城県	コーン(冷凍)	北海道	豚肉	千葉県
にら	千葉県・茨城県	さやいんげん(冷凍)	北海道	鶏肉	千葉県

※当日の入荷状況により、あらかじめ予定していた産地以外の産地になる場合もあります。