



12月献立予定表



中学校

2024年

神崎町給食センター

献立名			主な材料とその働き								栄養価	
日	曜日	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)	栄養価
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	塩分相当量(g)
2	月	わかめごはん	○	大学芋 豚肉と野菜のみそ煮 チーズ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ かつお節 チーズ	人参 ごぼう 大根 枝豆 しょうが こんにゃく	米 さつまいも 砂糖	大豆油 ごま サラダ油	900 25.8 26.1 2.8		
3	火	ごはん (玉子ふりかけ)	○	ホッケのスタミナ漬け ごま和え 根菜とがんもどきの炒め煮	卵 ホッケ 豚肉 がんもどき	牛乳 チーズ かつお節	さやいんげん キャベツ パプリカ 大根 人参 れんこん にんにく しょうが 枝豆	米 砂糖	ごま サラダ油	786 38.2 24.9 2.2		
4	水	ごはん	○	野菜いろいろ肉団子 小えびと卵の中華煮 ナムル	豚肉 鶏肉 えび 厚揚げ	牛乳 うずらの卵	人参 玉ねぎ かぶ しょうが 枝豆 ほうれん草 干ししいたけ	米 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま ごま油	861 35.4 30.6 2.9		
5	木	食パン (りんごジャム)	○	ポテトのミートグラタン ブロッコリーサラダ 白菜のクリーム煮	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	パセリ ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン しめじ	パン ジャム じゃが芋 米粉	サラダ油 ドレッシング バター	760 32.8 27.1 3.0		
6	金	ごはん (味づきのり)	○	ブリ漬けフライ 大豆の磯煮 冬野菜のみそ汁	ぶり 豆腐 大豆 みそ 油揚げ ちくわ	牛乳 のり ひじき こんぶ かつお節	人参 大根 白菜 長ねぎ えのき こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油 サラダ油 パン粉	775 30.1 23.5 2.6		
9	月	ごはん	○	ハヤシライス ジャーマンポテト +勝ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 しょうが にんにく	米 じゃが芋	サラダ油 バター 生クリーム ハヤシルフ	875 28.4 26.9 2.8		
10	火	ごはん	○	豚キムチ丼 春雨サラダ お米のりんごタルト	豚肉	牛乳	にら 白菜 パプリカ もやし 人参 玉ねぎ きゅうり にんにく	米 砂糖 春雨 タルト	サラダ油 ごま ごま油	831 28.1 23.7 3.3		
11	水	ごはん	○	ハンバーグトマトソース ポテトサラダ 塩こうじのスープ	鶏肉 豚肉 ウィンナー	牛乳	トマト 人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	米 砂糖 じゃが芋	バター ノンエックマヨネーズ サラダ油	849 28.0 29.9 2.7		
12	木	ゆで中華めん	○	チャンポンスープ 春巻 切干大根のナムル りんごゼリー	豚肉 いか ハム	牛乳	人参 きゅうり 白菜 切干大根 玉ねぎ だしのこ キャベツ コーン	中華めん 番巻きの皮 ごま油 砂糖 ゼリー	大豆油 ごま ごま油	857 31.2 30.9 2.7		
★神崎おいしいもの給食★				鶏肉のねぎ塩焼き れんこんツナサラダ さつまいも入りみそ汁	鶏肉 ツナ みそ 油揚げ かつお節	牛乳 こんぶ ひじき さば節	パプリカ 長ねぎ 人参 れんこん もやし きゅうり 玉ねぎ コーン しめじ	米 ごま油 ごま ドレッシング		775 33.8 23.1 2.8		
13	金	ごはん (お魚ふりかけ)	○	ハムサラダフライ もやしのサラダ ミートボールのケチャップ煮こみ	ハム 卵 鶏肉 豚肉	牛乳 大豆 ベーコン	人参 もやし ブロッコリー きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	大豆油 ドレッシング オリーブオイル	891 27.4 30.3 3.6		
16	月	ごはん	○	焼きぎょうざ(2個) マーボーもやし ニラ玉中華スープ ソファール元気ヨーグルト	豚肉 卵 なると みそ	牛乳 ヨーグルト 鶏肉	にら ピーマン キャベツ 人参 にんにく 長ねぎ だしのこ もやし 白菜 干ししいたけ 玉ねぎ	米 ぎょうざの皮 砂糖 でんぷん	ごま油 サラダ油	753 28.4 19.3 2.5		
★冬至献立★				れんこん入りえびカツ 寒天サラダ ほうとう汁 ゆずゼリー	えび たら 豚肉 寒天 油揚げ かつお節	牛乳 寒天 こんぶ みそ	ブロッコリー れんこん パプリカ かぼちゃ きゅうり 大根 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 キャベツ	米 ゼリー 小麦粉 パン粉 ほうとう	大豆油 ドレッシング サラダ油 ほうとう	778 29.1 19.1 3.2		
19	木	コッペパン	○	鶏肉のレモンソース さつまいも米粉クリームシチュー みかん	鶏肉 白いんげんまめ ベーコン	牛乳 スキムミルク	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン レモン みかん	パン でんぷん さつまいも 砂糖	大豆油 バター 生クリーム 米粉	856 36.2 30.2 2.8		
★クリスマス献立★				チキンカレー もみの木サラダ クリスマスのいちごモンブラン	鶏肉 ハム	牛乳	人参 ブロッコリー にんにく コーン	玉ねぎ ロマネスコ きゅうり りんご	米 ケーキ じゃが芋	サラダ油 カレールウ ドレッシング	879 26.8 24.1 2.6	
※都合により献立や材料、材料の産地を変更することがあります。ご了承ください。 裏面もご覧ください。										学校給食摂取基準		830 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★												

★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	長ねぎ	千葉県・茨城県	たけのこ(水煮)	国産
牛乳	千葉県	白菜	茨城県	コーン(冷凍)	北海道
じゃがいも	北海道	パセリ	千葉県・茨城県	里芋(冷凍)	大分県
かぼちゃ	メキシコ、ニュージーランド、北海道	ピーマン	茨城県	ブロッコリー(冷凍)	エクアドル
キャベツ	千葉県・茨城県	パプリカ	韓国	ほうれん草(冷凍)	大分県
きゅうり	千葉県・茨城県	もやし	千葉県	枝豆(冷凍)	北海道
ごぼう	青森県	えのき	新潟県	ブリ(冷凍)	三陸
しょうが	高知県	しめじ	長野県	ホッケ(冷凍)	アラスカ
大根	千葉県・茨城県	れんこん	神崎町	さけ(冷凍)	北海道
玉ねぎ	北海道	さつまいも	神崎町	いか(冷凍)	ペルー
チンゲンサイ	千葉県・茨城県	わかめ(乾燥)	三陸	マッシュルーム(水煮)	千葉県
にら	千葉県・茨城県	大豆(水煮)	北海道	みかん	熊本、愛媛、長崎、和歌山、佐賀
人参	千葉県・茨城県	さやいんげん(冷凍)	北海道	豚肉	千葉県
にんにく	青森県	ロマネスコ(冷凍)	エクアドル	鶏肉	国産・タイ