



# [ 12月予定献立表 ]



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦ご飯 ＜減塩メニューの日＞	○	金山納豆 おかかあえ がんとどきの中華煮	牛乳、納豆 削り節 がんとどき 豚肉 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま油 三温糖 かたくり粉	小松菜 もやし にんじん たけのこ はくさい チンゲン菜 ねぎ	779 kcal 36.1 g 26.6 g 1.7 g
4 月	麦ご飯	○	チーズチキンカツ レンコンの炒め物 白菜のみそ汁	牛乳 ベーコン 油揚げ わかめ 木綿豆腐 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油	キャベツ レンコン水煮 にんじん きくらげ はくさい ねぎ ぶなしめじ	800 kcal 31.9 g 20.0 g 3.5 g
5 火	五目うどん	○	もちきんちゃく マヨおひたし 一口いちごゼリー	鶏肉 油揚げ なたと 牛乳 糸かまぼこ 削り節	ソフトめん もちきんちゃく	にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 ほうれんそう もやし	1233 kcal 49.6 g 25.9 g 3.6 g
6 水	麦ご飯	○	さば竜田 筑前煮 打ち豆のみそ汁	牛乳 サバ 鶏肉 木綿豆腐 打ち豆 油揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 こんにゃく 三温糖	しょうが にんじん ごぼう たけのこ いんげん はくさい 小松菜	758 kcal 33.7 g 27.6 g 2.2 g
7 木	食パン りんごジャム	○	ほうれん草のチーズオムレツ 白菜サラダ かぼちゃシチュー	牛乳 ほうれん草チーズオムレツ チキンハム 鶏肉	食パン 油 三温糖 無塩バター	はくさい きゅうり とうもろこし 西洋かぼちゃ 玉葱 にんじん パセリ	844 kcal 33.5 g 30.5 g 2.1 g
8 金	麦ご飯	○	豚キムチ はりはりハンサンスー ワントンスープ	牛乳 豚肉 チキンハム 錦糸卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま油 三温糖 白ごま はるさめ ウエーブワントン 油	キムチ漬け にら ねぎ にんじん 玉葱 茎わかめ入ごぼう漬け きゅうり ほうれんそう もやし きくらげ	742 kcal 25.4 g 18.8 g 2.7 g
11 月	麦ご飯	○	ひき肉カレー 海藻サラダ 元気ソファールヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 海藻ミックス ツナ ソファール元気ヨーグルト	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 じゃがいも 三温糖 ごま油	にんじん 玉葱 グリンピース きゅうり キャベツ	825 kcal 29.3 g 26.3 g 2.9 g
12 火	ワントンめん	○	大学芋 大根ときゅうりのキムチ	豚肉 なたと 牛乳	中華めん ウエーブワントン さつまいも 油 中ざら糖 水あめ 黒いりごま	にんじん もやし はくさい チンゲン菜 しなちく しょうが だいこん きゅうり	1181 kcal 42.7 g 20.8 g 3.8 g
13 水	麦ご飯 しそ味ひじき 「福島健康応援メニュー」	○	ますのマヨネーズ焼き かみかみあえ 野菜たっぷり豆乳豚汁	牛乳 しそ味ひじき ます ささいか 豚肉 豆乳 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 こんにゃく ご ま油	パセリ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	795 kcal 35.8 g 29.3 g 2.5 g
14 木	コッペパン パテキャラメル	○	たこナゲット ポパイサラダ ミネストローネ	牛乳 チキンハム 鶏肉 チャウダー	コッペパン 油 三温糖 じゃがいも マカロニ オリーブ油	ほうれんそう キャベツ 玉葱 パセリ	959 kcal 36.5 g 36.2 g 2.9 g
15 金	麦ご飯	○	パオズ ホイコーロー ピリ辛ごぼうスープ 桃の杏仁豆腐	牛乳 豚肉 みそ 木綿豆腐	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 ごま油 かたくり粉	キャベツ 青ピーマン ごぼう だいこん にんじん チンゲン菜	875 kcal 31.8 g 31.6 g 2.8 g
18 月	麦ご飯	○	ぶりの照り焼き 切り干し大根のカレー炒め ほうとう	牛乳 ぶり ウィンナー 鶏肉 油揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 油 豆乳ほうとうめん	切干しだいこん 小松菜 にんじん ごぼう だいこん 西洋かぼちゃ ぶなしめじ ねぎ	832 kcal 33.0 g 26.5 g 2.2 g
19 火	チキンピラフ ＜クリスマスメニュー＞	○	もみもみチキン イタリアンサラダ マカロニスー セレクトケーキ	鶏肉 牛乳 もみもみチキン タイスチーズ ベーコン	精白米 おおむぎ 無塩バター 油 三温糖 雪の結晶パスタ じゃがいも 油	にんじん 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	894 kcal 31.6 g 26.7 g 4.1 g
20 水	麦ご飯	○	しゅうまい スタミナ炒め 中華風卵スープ	牛乳 豚肉 しゅうまい 鶏肉 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 かたくり粉 ごま油	にんじん 玉葱 にら とうもろこし ほうれんそう	799 kcal 33.0 g 28.0 g 2.2 g
21 木	わかめご飯 ＜冬至メニュー＞	○	信田煮 冬至かぼちゃ 冬野菜のけんちん汁 ゆずゼリー	牛乳 信田煮 小豆 木綿豆腐 鶏肉	精白米 おおむぎ 中ざら糖 さといも こんにゃく 油	かぼちゃ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	752 kcal 26.8 g 19.3 g 2.7 g
							871 kcal 34.1 g 26.8 g 2.9 g

※材料等の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

※給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

市では食育の一環として、子どもの頃から薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。学校給食では「だし」のうま味やレモン・香辛料の風味を生かすなど、うす味でも美味しく食べられるような工夫をしています。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしていきますのでご家庭でも献立の参考にしてください。

