



# 給食献立表



岩国市立錦中学校

| 日曜       | 献立名             | 使用食品名                  |             |                |                    |             |                   | 栄養価<br>エネルギー | 家庭で<br>とってほ<br>しい食品 |        |
|----------|-----------------|------------------------|-------------|----------------|--------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------------|--------|
|          |                 | 体をつくる                  |             | 体の調子を整える       |                    | エネルギーのもとになる |                   |              |                     |        |
|          |                 | 1群                     | 2群          | 3群             | 4群                 | 5群          | 6群                |              |                     |        |
| 1<br>金   | ごはん ぎゅうにゅう      |                        | ぎゅうにゅう      |                |                    |             | こめ                |              | 811                 | 種実類    |
|          | きんぴらごぼう         | ぶたにく                   |             | にんじん いんげん      | ごぼう                |             | さとう               | あぶら          |                     |        |
|          | おでん             | とりにく ぎょくにく あつあげ うずらたまご | ひじき こんぶ(だし) |                | だいこん               |             | こんにゃく さといも        |              |                     |        |
| カナダこんだて  |                 |                        |             |                |                    |             |                   |              |                     |        |
| 5<br>火   | コッペパン ぎゅうにゅう    |                        | ぎゅうにゅう      |                |                    |             | コッペパン             |              | 823                 | その他の野菜 |
|          | プーティン           |                        | チーズ         |                |                    |             | じゃがいも こむぎこ        | バター あぶら      |                     |        |
|          | さけとおおむぎのチャウダー   | さけ ベーコン                | ぎゅうにゅう      | にんじん パセリ       | たまねぎ               |             | じゃがいも             |              |                     |        |
| 6<br>水   | ごはん ぎゅうにゅう      |                        | ぎゅうにゅう      |                |                    |             | こめ                |              | 777                 | 油脂類    |
|          | さばのみそに          | さば みそ                  |             |                |                    |             | でんぷん              |              |                     |        |
|          | こんにゃくあえ         |                        | こんにゃく       |                | キャベツ きゅうり          |             |                   |              |                     |        |
| 7<br>木   | ごはん ぎゅうにゅう      |                        | ぎゅうにゅう      |                |                    |             | こめ                |              | 720                 | いも類    |
|          | キムチいため          | ぶたにく                   |             | にんじん には        | キャベツ キムチ にんにく しょうが |             |                   | ごま ごまあぶら     |                     |        |
|          | わかめスープ          | とりにく                   | わかめ         | にんじん           | しろねぎ たまねぎ もやし      |             |                   | ごま ごまあぶら     |                     |        |
| 8<br>金   | ハヤシライス ぎゅうにゅう   | ぶたにく                   | ぎゅうにゅう      | にんじん トマト       | にんにく たまねぎ          |             | こめ おおむぎ じゃがいも さとう | あぶら          | 818                 | 豆類     |
|          | かいそうサラダ         | ツナみずに                  | かいそうミックス    | キャベツ きゅうり      |                    |             | さとう               | ごまあぶら        |                     |        |
|          | ㊤ヨーグルト          |                        | ヨーグルト       |                |                    |             |                   |              |                     |        |
| 福井こんだて   |                 |                        |             |                |                    |             |                   |              |                     |        |
| 11<br>月  | ごはん ぎゅうにゅう      |                        | ぎゅうにゅう      |                |                    |             | こめ                |              | 701                 | 魚介類    |
|          | あつあげのいたたけ       | あつあげ                   |             | にんじん いんげん しょうが |                    |             |                   |              |                     |        |
|          | ほっかけ            | とりにく あぶらあげ             | こんにゃく(だし)   | にんじん ねぎ        | ごぼう                |             | こんにゃく             | あぶら          |                     |        |
| イタリアこんだて |                 |                        |             |                |                    |             |                   |              |                     |        |
| 12<br>火  | コッペパン ぎゅうにゅう    |                        | ぎゅうにゅう      |                |                    |             | コッペパン             |              | 850                 | 海藻類    |
|          | イタリアンサラダ        | とりにく                   |             | とうもろこし         | きゅうり キャベツ          |             |                   | イタリアンドレッシング  |                     |        |
|          | アマトリチャーナ        | ベーコン                   | チーズ         | トマト            | にんにく たまねぎ          |             | スパゲッティ            | オリーブオイル      |                     |        |
|          | ㊤パテチョコレート       |                        | かとうだっしれんにゅう |                |                    |             | みずあめ さとう          | カカオ ココア      |                     |        |
| 13<br>水  | ごはん ぎゅうにゅう      |                        | ぎゅうにゅう      |                |                    |             | こめ                |              | 819                 | 果物類    |
|          | いわしのアングレーズ      | いわし                    |             |                |                    |             | さとう パンこ           | あぶら          |                     |        |
|          | よくばりスープ         | ベーコン いか                | ぎゅうにゅう      | にんじん ほうれんそう    | たまねぎ はくさい          |             | じゃがいも             |              |                     |        |
| 韓国こんだて   |                 |                        |             |                |                    |             |                   |              |                     |        |
| 14<br>木  | きんぴらまぜすし ぎゅうにゅう | ぎゅうにく たまご              | ぎゅうにゅう      | こまつな にんじん      | たくあん               |             | こめ さとう            | ごまあぶら ごま     | 709                 | 乳製品    |
|          | はるさめスープ         | ぶたにく                   |             | にんじん ちんげんさい    | はくさい もやし           |             | はるさめ              | ごまあぶら        |                     |        |
|          | かんこくのり          |                        | のり          |                |                    |             |                   |              |                     |        |
| 15<br>金  | ごはん ぎゅうにゅう      |                        | ぎゅうにゅう      |                |                    |             | こめ                |              | 724                 | 魚介類    |
|          | ごますあえ           |                        | しらすほし ひじき   | こまつな           | もやし                |             | さとう               | ごま           |                     |        |
|          | すきやきふうじ         | ぶたにく あつあげ              |             | にんじん           | ほししいたけ はくさい しろねぎ   |             | こんにゃく さとう         | あぶら          |                     |        |
| 香川こんだて   |                 |                        |             |                |                    |             |                   |              |                     |        |
| 18<br>月  | ゆかりごはん ぎゅうにゅう   |                        | ぎゅうにゅう      | あかしそ           |                    |             | こめ                |              | 656                 | 豆類     |
|          | れんこんのいたたけもの     | ぶたにく                   |             | にんじん           | れんこん               |             | こんにゃく さとう         | あぶら          |                     |        |
|          | かしわうどん          | とりにく                   | こんにゃく(だし)   | にんじん           | こまつな たまねぎ しろねぎ     |             | うどん さとう           | あぶら          |                     |        |
| 19<br>火  | コッペパン ぎゅうにゅう    |                        | ぎゅうにゅう      |                |                    |             | コッペパン             |              | 805                 | 小魚類    |
|          | こまつなサラダ         | ポークハム                  |             | こまつな とうもろこし    | キャベツ               |             |                   |              |                     |        |
|          | かぶのシチュー         | とりにく                   | ぎゅうにゅう      | にんじん ほうれんそう    | かぶ たまねぎ マッシュルーム    |             | こむぎこ              | あぶら バター      |                     |        |
| 20<br>水  | ごはん ぎゅうにゅう      |                        | ぎゅうにゅう      |                |                    |             | こめ                |              | 717                 | 種実類    |
|          | ちくさやき           | ちくさやき                  |             |                |                    |             |                   |              |                     |        |
|          | いそかあえ           |                        | のり          | ほうれんそう         | もやし                |             |                   |              |                     |        |
| 21<br>木  | カレーピラフ ぎゅうにゅう   | ウインナー                  | ぎゅうにゅう      | にんじん ビーマン      | たまねぎ               |             | こめ                | あぶら バター      | 896                 | その他の野菜 |
|          | クリスマスチキン        | とりにく                   |             |                |                    |             | でんぷん              | あぶら          |                     |        |
|          | コンソメスープ         | ぶたにく                   |             | にんじん オクラ       | たまねぎ               |             | じゃがいも             | あぶら          |                     |        |
| セレクトデザート | たまご とうにゅう       | ぎゅうにゅう                 |             |                |                    | こむぎこ        |                   |              |                     |        |
| 冬至こんだて   |                 |                        |             |                |                    |             |                   |              |                     |        |
| 22<br>金  | ごはん ぎゅうにゅう      |                        | ぎゅうにゅう      |                |                    |             | こめ                |              | 808                 | 卵類     |
|          | さんまのしょうがに       | さんま                    |             |                | しょうが               |             | でんぷん さとう          |              |                     |        |
|          | ゆずあえ            |                        |             | こまつな           | もやし ゆずきち           |             | さとう               | ごま           |                     |        |
|          | かぼちゃのそぼろに       | とりにく                   |             | にんじん かぼちゃ いんげん | たまねぎ ほししいたけ        |             | こんにゃく さとう でんぷん    | あぶら          |                     |        |

12月の給食目標 寒さに負けない食事をしよう

※ 休校・天候などの関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。