



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 エネルギー	家庭で とってほ 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 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		798	魚介類
	とりレバーのかわりあげ	とりにく レバー			にんにく		さとう あぶら ごまあぶら			
	ブロッコリーのアーモンドあえ			ブロッコリー			さとう アーモンド			
	こんさいじる	とうふ あぶらあげ	にほし(だし)	にんじん ねぎ	だいこん れんこん ごぼう しょうが		さといも			
2 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		805	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		こんにゃく さとう あぶら			
	おでん	ひじき こんぶ(だし)			だいこん えだまめ		さといも こんにゃく			
	のりのつくだに		のり							
6 火	フィンランドこんだて									
	ライむぎパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ライむぎ コッパパン		753	肉類
	ロソッリ	たまご		にんじん パプリカ	きゅうり りんご レモンじる		じゃがいも さとう	オリーブオイル		
	ロヒ・ケイット	さけ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい			バター オリーブオイル		
	㊤くろごまプリンCa		ふんにゅう れんにゅう				みずあめ さとう	ごま		
7 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		827	油脂類
	さばのみそに	さば みそ					さとう でんぷん			
	うめかつおあえ	ささみ かつおぶし			きゅうり キャベツ うめ		さとう			
	とりだんごのみぞれわん	とうふ とりだんご かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん みすな	はくさい だいこん えのきだけ ゆず しょうが		でんぷん			
8 木	ブラジルこんだて									
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		761	海藻類
	ピナグレッツサラダ	ささみ		パセリ パプリカ	キャベツ たまねぎ		さとう	オリーブオイル		
	ピカジーニョ	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく			オリーブオイル		
	バナナ				バナナ					
9 金	みやぎこんだて									
	せんだいふのたまごとしどんぶ ぎゅうにゅう	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほししいたけ		こめ ん さとう	あぶら	800	果物類
	のっぺいじる	ぶたにく とうふ かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ		さといも			
	ずんだもち	あおだいず	スキムミルク				しらたま さとう			
12 月	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 あぶら	あぶら	802	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		
	㊤ベピーチーズ		ベピーチーズ							
13 火	イタリアこんだて									
	クロワッサン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				クロワッサン		795	緑黄色野菜
	アマトリチャーナ	ベーコン	チーズ	トマト	たまねぎ にんにく		スパゲッティ	オリーブオイル		
	イタリアンサラダ	ツナみずに アンチョビ		ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく		さとう	あぶら		
14 水	かんこくこんだて									
	きんばふうませずし 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 ごまあぶら	710	魚介類
	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 たまねぎ きくらげ		はるさめ	ごまあぶら		
	かんこくのり		のり							
15 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		868	いも類
	チキンチキンれんこん	とりにく			れんこん えだまめ		でんぷん さとう	あぶら		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	にほし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん					
	ヨーグルト		ヨーグルト							
16 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		829	乳製品
	いわしのみぞれに	いわし			だいこん		さとう でんぷん			
	ごますあえ		ひじき しらす	こまつな	キャベツ		さとう	ごま		
	すきやきふうに	ぎゅうにく なまあげ		にんじん	しろねぎ はくさい ほししいたけ		こんにゃく さとう	あぶら		
19 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		733	豆類
	キムチいため	ぶたにく		にんじん いら	キムチ キャベツ 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	たまねぎ えのきだけ しろねぎ			ごま ごまあぶら		
20 火	コッパパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				コッパパン		874	魚介類
	はなっこりのサラダ	ポークハム		はなっこりー	カリフラワー とうもろこし					
	かぶのシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	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	バター あぶら		
	㊤パテチョコレート		かとうだっしれんにゅう				さとう みずあめ	カカオマス		
21 水	クリスマスこんだて									
	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 ピーマン	たまねぎ とうもろこし		こめ	バター あぶら	919	海藻類
	クリスマスチキン	とりにく					こむぎこ でんぷん	あぶら		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん オクラ	たまねぎ		じゃがいも パスタ	あぶら		
	セレクトデザート						セレクトデザート			
22 木	冬至こんだて									
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		834	小魚類
	さんまのしょうがに	さんま			しょうが		さとう でんぷん			
	ゆずあえ			こまつな	もやし ゆずきちかじゅう		さとう	ごま		
かぼちゃのそぼろに	とりひきにく		にんじん いんげん かぼちゃ	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			
23 金	年越しこんだて									
	かりかりうめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	あかしそ	うめ		こめ		758	その他の野菜
	あつやきたまご	たまご								
	としこしうどん	とりにく あぶらあげ かつおぶし(だし)	こんぶ(だし) わかめ	にんじん こまつな	しろねぎ		うどん さとう	あぶら		
みかん				みかん						

※ 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。

12月の給食目標 寒さに負けず食事をしよう