



## 12月分給食献立予定表

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主 な 材 料						
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (月)	ごはん ▲牛乳 アジカツ・ソース ほうれん草のツナ和え 豆腐とわかめのみそ汁	778 27.6 24.9	アジ たら ツナ 豆乳	油揚げ とうふ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ ねぎ	米 でんぶん パン粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油
2 (火)	ごはん ▲牛乳 焼きようざ② チョレギサラダ 豆腐チゲスープ	778 30.1 23.3	豚肉 とり肉 ささみ とうふ	味噌	牛乳 のり	にら 小松菜 にんじん	キャベツ えのきたけ たまねぎ しいたけ もやし ねぎ だいこん はくさい	米 ぎょうざの皮 砂糖	ごま油 チョレギドレ
3 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 メーブルジャム ハンバーグデミグラスソース ●サラダニソア ウインナーと野菜のスープ	859 35.4 33.4	豚肉 ウインナー とり肉 たまご ツナ		牛乳	トマト いんげん にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ カリフラワー	パン 砂糖 でんぶん じゃがいも ジャム	サラダ油 フレンチドレ
4 (木)	麦ごはん ▲牛乳 ▲ポークカレー 花野菜のサラダ ▲県産ヨーグルト	877 31.7 25.5	豚肉 とりレバー チキンハム		牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ 枝豆 カリフラワー	米 大麦 じゃがいも	サラダ油 イタリアン ドレ
5 (金)	『食品ロスについて考えよう！ 目指せ！食べ残しゼロ！！⑧』 ▲米粉パン ▲牛乳 チキンナゲット③ グリーンサラダ ▲トマトクリームペンネ	799 35.7 31.0	とり肉 おから ハム ベーコン		牛乳 生クリーム	いんげん にんじん トマト パセリ	カリフラワー しめじ キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン マカロニ でんぶん パン粉 小麦粉	サラダ油 香味たまねぎドレ
8 (月)	ごはん ▲牛乳 和風きんぴら包み焼き ほうれん草とひじきのごまマヨ和え 大根のみそ汁	821 28.7 29.0	とり肉 とうふ 油揚げ 味噌		牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ ごぼう コーン だいこん	米 でんぶん	ごま ノンエッグ マヨネーズ
9 (火)	ポークチャップ丼 ▲牛乳 ハムとキャベツのサラダ ●にら玉汁	829 35.1 26.2	豚肉 ハム とうふ たまご		牛乳	にんじん ピーマン トマト にら	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり だいこん	米 でんぶん	サラダ油 棒棒鶏ドレ
10 (水)	▲黒コッペパン ▲牛乳 ●ミートオムレツ ツナと野菜のサラダ ▲白菜のシチュー	881 38.2 31.8	たまご とり肉 ツナ		牛乳 脱脂粉乳	トマト パセリ ブロッコリー いんげん にんじん	たまねぎ コーン はくさい	パン じゃがいも 黒砂糖	サラダ油 焙煎ごまドレ
11 (木)	ごはん ▲牛乳 ■えびしゅうまい② チェ 肉だんごスープ	884 32.3 26.1	えび たら 豚肉 とり肉		牛乳	にんじん にら 小松菜	たまねぎ ねぎ だいこん はくさい しいたけ	米 はるさめ パン粉 でんぶん しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油
12 (金)	▲コッペパン ▲牛乳 いちごジャム 県産豚肉コロッケ・ソース ▲シーザーサラダ ベーコンの野菜スープ	859 32.3 29.7	豚肉 ハム ベーコン		牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん 枝豆 キャベツ 黄ピーマン	パン クルトン パン粉 ジャム じゃがいも 小麦粉	サラダ油 シーザー サラダドレ
15 (月)	ごはん ▲牛乳 鶏肉のつくね② 大根サラダ けんちん汁	821 29.7 24.2	とり肉 ハム とうふ		牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく だいこん はくさい きゅうり	米 パン粉 でんぶん さつまいも	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ ごま
16 (火)	ごはん ▲牛乳 さばのスタミナ源焼き なめたけ和え じゃがいもとわかめのみそ汁	830 30.0 30.0	さば 味噌 とうふ 油揚げ		牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	えのきたけ キャベツ だいこん ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油
17 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 ▲キャラメルパテ さわやかチキンのミンチカツ・ソース ブロッコリーサラダ ●しめじと卵のスープ	835 34.7 30.0	豚肉 とり肉 ベーコン たまご		牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	たまねぎ コーン しめじ	パン パン粉 でんぶん キャラメル	サラダ油 焙煎ごまドレ
18 (木)	ごはん ▲牛乳 益子町産大豆の納豆 ●厚焼き玉子 ちくわのごま和え すいとん汁	871 36.3 24.4	納豆 油揚げ たまご ちくわ とり肉		牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ ねぎ コーン だいこん はくさい	米 でんぶん 砂糖 すいとん	サラダ油 ごま
19 (金)	★豆乳チャンポン ▲牛乳 春巻き ツナとわかめの和え物	877 32.6 33.2	豚肉 かまぼこ 豆乳 ツナ		牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ほうれん草	キャベツ ねぎ もやし たまねぎ コーン だいこん しいたけ	めん 砂糖 でんぶん はるさめ はるまきの皮	サラダ油 ごま油
22 (月)	【冬至献立】 ごはん ▲牛乳 いわしのおかか煮 根菜のきんぴら かぼちゃの豚汁	819 32.8 23.6	いわし 油揚げ 豚肉 味噌 さつま揚げ とうふ		牛乳	にんじん かぼちゃ	れんこん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ	米 砂糖 でんぶん	ごま油 サラダ油 ごま
23 (火)	ごはん ▲牛乳 ロースとんかつ・ソース 白菜のこんぶ和え 巻狩汁	786 27.7 24.8	豚肉 なると 味噌		牛乳 こんぶ	にんじん	はくさい こんにゃく しめじ だいこん ねぎ	米 パン粉 でんぶん さといも	サラダ油 ごま油
24 (水)	▲食パン ▲牛乳 ブルーベリージャム ●スペイン風オムレツ 野菜とパスタのサラダ ▲コーンポタージュ	831 32.9 28.0	たまご とり肉 ハム ベーコン		牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草 にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン ジャム じゃがいも でんぶん マカロニ	コーンクリーミー ドレ マーガリン
25 (木)	【クリスマス献立】 ごはん ▲牛乳 ▲タンドリーチキン クリスマスカラーサラダ アルファベットスープ ▲●クリスマスチョコケーキ	822 30.3 24.0	とり肉 ベーコン		牛乳 ヨーグルト	トマト パセリ ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	キャベツ セロリー コーン たまねぎ マッシュルーム	米 マカロニ ケーキ	サラダ油 イタリアン ドレ

\* 都合により献立が変更になる場合があります。

\* 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal、たんぱく質27.0～41.5g、脂質18.4～27.7g

アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。

▲ 乳・乳製品 ● 卵・卵製品 ■ えび・かに製品

★印の麺は、そばと同一工場内で製造されています。

【今月の益子町産食材】

米・キャベツ・大根・白菜  
にんじん・ねぎ・にら