R8年度
（中学校）

１２月分給食献立予定表

益子町学校給食センター

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 １群	 ２群	主に体の調子を整える ３群	 ４群	主にエネルギーになる ５群	 ６群
1（火）	ごはん　▲牛乳 あじのメンチカツ・ソース　かんぴょうサラダ せんべい汁	805 26.2 26.1	あじ　とり肉 スケソーダラ かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ　だいこん きゅうり　はくさい ごぼう　かんぴょう しめじ　ねぎ	米 パン粉 せんべい	サラダ油 ノンエッグマヨ ごま
2（水）	▲食パン　▲牛乳　▲クリームスプレッド ▲ポテトカップグラタン　イタリアンサラダ ポークビーンズ	788 29.5 28.8	ツナ 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん　トマト ほうれん草 ブロッコリー さやいんげん	キャベツ　きゅうり たまねぎ　セロリー	パン じゃがいも スプレッド	サラダ油 イタリアンドレ
3（木）	●親子丼　▲牛乳 げんきサラダ　豚汁	844 33.9 24.0	とり肉　豚肉 たまご　ハム かつお節 とうふ　味噌	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　だいこん こんにゃく　コーン ごぼう　ねぎ　枝豆	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま サラダ油
4（金）	★▲カレーうどん　▲牛乳 ちくわの磯辺あげ② ほうれん草とひじきのごま和え 豆乳パンナコッタ（いちごソース）	838 31.0 25.5	とり肉 なると ちくわ 油あげ	牛乳 あおさ ひじき	にんじん 小松菜 ほうれん草	たまねぎ　ねぎ キャベツ　しいたけ	うどん　砂糖 でん粉 小麦粉 パンナコッタ	サラダ油 ごま
7（月）	ごはん　▲牛乳 あんかけとうふハンバーグ ▲●チーズ入りポテトサラダ　根菜のごま汁	822 32.9 23.6	とうふ　ハム とり肉　味噌 油あげ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ　だいこん ごぼう　ねぎ	米　砂糖 でん粉 じゃがいも さといも	サラダ油 ごま マヨネーズ ノンエッグマヨ
8（火）	ごはん　▲牛乳 とり肉のごまみそ焼き　浦上そぼろ ●かんぴょうの卵とじ汁 ▲とちあいかヨーグルト　栃木県牛乳普及協会様より補助いただいています	813 33.1 25.1	とり肉　豚肉 たまご　味噌 さつまあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	ごぼう　ねぎ もやし　かんぴょう しめじ　こんにゃく たまねぎ	米 砂糖	ごま油 ごま サラダ油
9（水）	▲コッペパン　▲牛乳　メープルジャム きびなごのカリカリフライ③　花野菜のサラダ ▲トマトクリームスープ	857 34.6 32.2	きびなご ツナ とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー パセリ トマト	きゅうり たまねぎ カリフラワー	パン　玄米 米粉 じゃがいも メープル	サラダ油 野菜ドレ和風 生クリーム
10（木）	**【受験応援！合格祈願献立☆彡】** ごはん　▲牛乳 **（ウ）カル**ビ焼き　たくあん和え スープワンタン　**（い）いよかん**ゼリー	805 30.1 21.6	豚肉 とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん ピーマン 小松菜 にら	たまねぎ　だいこん キャベツ　もやし しめじ	米 でん粉 ワンタン ゼリー	サラダ油 ごま
11（金）	▲食パン　▲牛乳　ブルーベリージャム ■えびカツ・タルタルソース　マカロニサラダ スコッチブロス	823 34.0 26.4	えび　チキンハム スケソーダラ とり肉　ひよこ豆 あずき　レンズ豆 えんどう豆　大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ　きゅうり キャベツ　セロリー	パン　マカロニ パン粉　ジャム じゃがいも 押麦　もち麦	サラダ油 タルタルソース コーンクリー ミードレ
14（月）	ごはん　▲牛乳　益子町産大豆の納豆 いわしのおかか煮　浅漬け　スキー汁	832 35.2 24.2	いわし　豚肉 かつお節 とうふ　味噌 納豆	牛乳	にんじん	きゅうり　キャベツ だいこん　ごぼう しいたけ　ねぎ こんにゃく	米 砂糖 さつまいも	サラダ油
15（火）	ターメリックライス　▲牛乳 ●スコッチエッグ　海そうサラダ ▲ホワイトカレー　アセロラゼリー	873 32.8 24.8	たまご　豚肉 とり肉　ハム とりレバー	牛乳 わかめ	にんじん トマト	キャベツ　コーン きゅうり　たまねぎ グリンピース	米 パン粉 じゃがいも ゼリー	棒々鶏ドレ サラダ油
16（水）	▲ツイストパン　▲牛乳　いちごジャム ▲ハムカツ・ソース ブロッコリーとツナのサラダ ウインナーと野菜のスープ	871 30.9 35.1	ハム ツナ ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん 赤パプリカ ほうれん草	カリフラワー ズッキーニ 黄パプリカ たまねぎ　しいたけ	パン パン粉 じゃがいも ジャム	サラダ油 香りごまドレ
17（木）	ごはん　▲牛乳 ■えびしゅうまい②　チョレギサラダ マーボーどうふ	803 30.9 23.2	えび　ささみ たら　とうふ 豚肉	牛乳 のり	にんじん 水菜	たまねぎ　キャベツ きゅうり　ねぎ たけのこ	米 しゅうまいの皮 でん粉	チョレギドレ サラダ油
18（金）	**『食品ロスについて考えよう！ めざせ！食べ残しゼロの日！⑧』** ▲フルーツクリームサンド　▲牛乳 （▲フルーツクリームサンドの具） 鉄腕チキンナゲット③　ミネストローネ	858 32.3 30.6	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん トマト	みかん　パイン いちご　たまねぎ だいこん　セロリー	パン　パン粉 でん粉　砂糖 じゃがいも マカロニ	生クリーム サラダ油
21（月）	ごはん　▲牛乳　お抹茶ふりかけ にしんの塩焼き　いそべ和え ピリ辛肉じゃが	783 30.5 22.1	にしん 豚肉 味噌	牛乳 こんぶ のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん 抹茶	もやし　たまねぎ しらたき　しいたけ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油
22（火）	**【冬至献立】** わかめごはん　▲牛乳 かぼちゃひき肉フライ　れんこんサラダ 栄養すいとん	857 23.7 26.7	豚肉 かまぼこ とり肉 油あげ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ　れんこん きゅうり　キャベツ しいたけ　はくさい	米 パン粉 すいとん	サラダ油 焙煎ごまドレ ノンエッグマヨ
23（水）	▲黒糖パン　▲牛乳 ハニーマスタードチキン　野菜いっぱいサラダ ▲白菜とベーコンのシチュー	843 39.0 29.4	とり肉 ハム ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり　たまねぎ はくさい　枝豆	黒糖　パン 小麦粉 はちみつ じゃがいも	野菜ドレ和風 サラダ油
24（木）	ごはん　▲牛乳　熊本県産味のり ぎょうざの甘酢あんかけ③ とりささみのごま和え　いものこ汁	851 31.7 24.6	豚肉 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　たまねぎ コーン　だいこん ごぼう　ねぎ	米　砂糖 ぎょうざの皮 でん粉 さといも	サラダ油 ごま
25（金）	**【クリスマス献立】** ▲はちみつパン　▲牛乳 もみの木型ハンバーグ　カラフルサラダ ゆきだるまスープ　▲●クリスマスケーキ	841 32.9 29.3	とり肉 豚肉 ベーコン かまぼこ	牛乳	赤パプリカ にんじん パセリ	たまねぎ　コーン きゅうり　キャベツ ロマネスコ カリフラワー	パン はちみつ クルトン パスタ ケーキ	コーンクリー ミードレ サラダ油

＊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・さつまいも・大豆・
にんじん・ねぎ・キャベツ・
はくさい・にら・大根