

令和4年度
12月給食献立予定表
 野木町立野木中学校

給食目標
 「食文化について考えよう」

		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
曜日	献立名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
お米ウィーク	1 (木)	白いんげんロールパン 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ 粉ふきいも ジュリエンスープ 豆乳パンナコッタ	白いんげん 鶏肉 豚肉	牛乳 青のり	トマト	玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ごま	871 33.9 25.9 4.4	
	2 (金)	ご飯 牛乳 あじフライ(ソース) ゆでキャベツ ひじきの炒め煮 みそけんちん	あじ さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 人参	キャベツ ごぼう 大根 葱	米 パン粉 小麦粉 白滝 鷹豆	油 油 油	832 30.2 21.1 3.4	
	5 (月)	ソースカツ丼 牛乳 れんこんサラダ 卵とじみそ汁	豚肉 大豆粉 豆腐 卵 みそ	牛乳	人参	すりおろしりんご れんこん きゅうり もやし えのき茸	米 小麦粉 だんご パン粉 砂糖	油 バター マヨネーズ ごま	861 32.4 25.0 2.9	
	かみかみメニュー									
	6 (火)	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 変わりきんぴら せんべい汁	さば みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 人参	ごぼう 大根 しめじ 白菜 葱	米 砂糖 米粉 こんにゃく マカロニ 砂糖 小麦粉 こんにゃく	油 ごま油 ごま油 油	887 29.1 27.6 2.6	
	7 (水)	二色丼 牛乳 厚焼き卵 じゃがいものすりながし汁	鶏肉 レバー 卵	牛乳	人参 人参	生姜 もやし 白菜 えのき茸 万能葱	米 砂糖 砂糖 だんご じゃがいも	すりごま 油	819 34.2 21.5 2.7	
	8 (木)	米粉パン 牛乳 けんちんうどん かき揚げ ごまあえ	鶏肉	牛乳	人参 人参 春菊 ほうれん草 人参	ごぼう 大根 葱 玉ねぎ ごぼう 白菜	米粉パン うどん 鷹豆 小麦粉 米粉 砂糖 ごま	油 油 ごま	867 30.6 32.4 3.5	
	9 (金)	ご飯 じゃこふりかけ 牛乳 おでん もやしの香味炒め みかんゼリー	かつお節 いかボール 竹輪 うずら卵 さつま揚げ 豚肉 みそ	じゃこ 牛乳 昆布	小根菜 人参 ほうれん草 チンゲン菜	大根 生姜 にんにく もやし みかん果汁	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 だんご 砂糖	ごま ごま油 油	811 30.8 16.9 3.0	
	12 (月)	ご飯 牛乳 ぶりと大根の煮物 昆布入り浅漬け 里芋のみそ汁	ぶり 豆腐 みそ	牛乳 昆布	大根の葉 人参 人参 人参	大根 生姜 白菜 ほうり 葱 鷹豆	米 でんごん 砂糖 鷹豆	油	876 32.7 25.7 3.0	
	13 (火)	パン(パステルパン) いちごジャム 牛乳 フライドチキン こんにゃくサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	いちご にんにく キャベツ ほうり コーン 玉ねぎ セロリ かんぴょう	パン 砂糖 水あめ でんごん こんにゃく じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	878 34.0 28.2 3.9	
								基準エネルギー 830 Kcal	平均	869
								基準たんぱく質 27.0g~41.5g	平均	32.3
								基準脂質 18.4g~27.7g	平均	25.5
							基準塩分 2.5g未満	平均	3.3	



13日(火)のパンは社会福祉法人パステルの多機能型事業所「みゆぜ・ど・ぱすてる」で作られたものです。
 12月3日~12月9日の「障がい者週間」に合わせて、昨年に引き続き今年も、町内全小中学校の給食用コッパンを提供していただきます。