

令和5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」

曜日	献立名	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 たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (金)	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 のりあえ 豆腐とえのきの卵スープ	たんぱく質 鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	無機質 牛乳 のり	カロテン 小松菜 ほうれん草	ビタミンC レモン もやし えのき茸	炭水化物 米 でんぶん 砂糖 でんぶん	脂質 油	798 34.4 22.3 3.1
4 (月)	ご飯 ドライカレー 牛乳 角切り野菜スープ カクテルゼリーのヨーグルトあえ	豚肉 大豆 ★ベーコン 豆乳	牛乳 ヨーグルト	人参 ビーマン 人参 パセリ	玉ねぎ ブルー キャベツ コーン ぶどう果汁 もも果汁 りんご果汁	米 じゃがいも 砂糖	油 ★マヨネーズ	817 26.8 17.7 1.9
5 (火)	黒パン 牛乳 はちみつチキン サイコロサラダ ジュリエンスープ	鶏肉 ★ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん にんじん	きゅうり コーン たまねぎ きやべつ セロリ さやえんどう	パン 黒砂糖 はちみつ じゃがいも	★マヨネーズ	809 34.8 26.7 3.9
6 (水)	ご飯 牛乳 納豆 里芋の肉じゃが風 かんぴょうのかきたま汁	納豆 豚肉 卵	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ かんぴょう	米 里芋 白滝 砂糖 でんぶん	油	830 32.1 21.6 2.7
7 (木)	パステルパン 県産とちおとめジャム 牛乳 鶏肉と野菜のクリーム煮 オムレツ(トマトミート) こんにやくサラダ	いんげん豆 鶏肉 卵 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	人参 フロコロー トマト	いちご 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ 小麦粉 油 こんにやく ドレッシング	バター	813 32.4 25.2 3.4
8 (金)	ご飯 牛乳 モロのケチャップソースかけ 切り干し大根の煮物 豚汁	モロ 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 人参	生姜 切り干し大根 ごぼう 大根 葱	米 でんぶん 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 油 油	902 35.3 24.3 3.0
<b>読書旬間 ( 11日 ~ 22日 )</b>								
お 米 ウ イ ー ケ	11 (月)	ご飯 じゃこふりかけ 牛乳 おでん ハムとかぶのサラダ	かつお節 ちりめんじゃこ 昆布 牛乳 昆布			米 砂糖 じゃがいも こんにやく でんぶん	ごま ドレッシング	835 31.5 19.8 3.8
	12 (火)	ピビンバ 牛乳 焼売 茎わかめスープ	豚肉 油揚げ 牛乳 豚肉 卵	ほうれん草 人参 人参	にんにく もやし 切り干し大根 玉ねぎ 生姜 白菜 コーン	米 砂糖 パン粉 でんぶん 砂糖 水あめ 小麦粉 でんぶん	油 ごま油 ごま ごま	869 34.5 25.3 2.8
<b>郷土料理で日本一周 ( 青森県 )</b>								
13 (水)	ご飯 牛乳 ほっけフライ(ソース) ゆでキャベツ せんべい汁 りんごゼリー	ほっけ 鶏肉	牛乳 人参		キャベツ 大根 しめじ 白菜 葱 りんご	米 小麦粉 パン粉 こんにやく 南部せんべい 水あめ 砂糖	油 ★マヨネーズ 油	860 29.1 21.7 2.0
						基準エネルギー 830 Kcal	平均	856
						基準たんぱく質 27.0g~41.5g	平均	31.6
						基準脂質 18.4g~27.7g	平均	24.5
						基準塩分 2.5g未満	平均	3.0

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。  
※ ★印は、卵不使用食品です。



7日(木)のパンは社会福祉法人パステルの多機能型事業所「みゆせ・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ペパンを提供してまいります。