

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」

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	
						たんぱく質 脂質 塩分
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	

曜日 献立名 読書旬間 (11日 ~ 22日)

お 米 ウ イ ー ク	14 (木)	米粉パン 牛乳 きつねうどん・たぬきうどん (野菜かき揚げ) 大根サラダ		牛乳				米粉パン		863	
			鶏肉 油揚げ		人参	しいたけ 葱	うどん 砂糖			31.1	
					人参 春菊	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油		32.7	
				海草	人参	大根	ドレッシング			3.7	
	15 (金)	ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜サラダ キャンディチーズ	豚肉	脱脂粉乳	人参 トマト	玉ねぎ しめじ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でんぶん	油		910	
				牛乳						29.4	
					ブロッコリー 人参	キャベツ	こんにやく	ドレッシング		27.8	
				チーズ						3.5	
	のぎ地産地消の日献立										
	18 (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		牛乳				米			876
		ぶり		大根の葉 人参	大根 生姜	でんぶん 砂糖	油			29.4	
		豆腐 みそ	昆布	人参	白菜 きゅうり					32.7	
				人参	蕪	里芋				25.7	
										3.0	
19 (火)	マリトッツォ風クリームサンド 飲むヨーグルト ポトフ 手作りアーモンドフィッシュ		牛乳			みかん パイン	パン 粉あめ	油		899	
			ヨーグルト							29.4	
		★ウィンナー		人参	かぶ キャベツ 白菜	じゃがいも				29.7	
			煮干し			砂糖	アーモンド ごま			2.6	
20 (水)	ご飯 牛乳 お豆のカレー 海草サラダ 県産ヨーグルト	豚肉 ガルバンゾー レッドキドニー	牛乳	脱脂粉乳	人参	にんにく 玉ねぎ マローファットピース	じゃがいも カレールウ	油		921	
										27.8	
		海草				キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング			23.9	
			ヨーグルト							3.3	
21 (木)	バターロール 牛乳 ナポリタン 白菜スープ ガトーショコラ	豚肉	牛乳				パン 砂糖	マーガリン		876	
			粉チーズ	トマト ビーマン 人参	玉ねぎ しめじ					29.7	
		★ベーコン		人参 ほうれん草	白菜		スバゲティ	油		28.3	
		豆乳				砂糖 米粉 でんぶん	油 ココア			3.7	
冬至にちなんだ献立											
22 (金)	ご飯 牛乳 焼き魚(さばの文化干し) かぼちゃのそぼろあんかけ 大根のみそ汁	さば	牛乳				米			830	
		鶏肉 レバー								35.0	
		みそ	油揚げ	人参	かぼちゃ 生姜 大根 葱	砂糖 でんぶん				19.8	



毎月18日は、のぎ地産地消の日です。
太字は、野木町産の予定です。

読書旬間献立を実施します！



12月11日～22日は読書旬間です。給食では、11日～22日に「読書旬間メニュー」として、学校図書館と連携し太字のメニューが登場します。お楽しみに♪

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

