

令和6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	
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	2 (月)	ご飯 牛乳 赤魚粕漬焼き 変わりきんぴら せんべい汁	赤魚 豚肉 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう 大根 しめじ 白菜 葱	米 こんにやく マカロニ 砂糖 こんにやく 南部せんべい	油 ごま油 ごま油	807 31.1 18.8 2.6
	3 (火)	ピビンバ 牛乳 豆腐チゲスープ 焼売	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 人参 にら	ほうれん草 人参 椎茸 大根 葱 白菜キムチ 玉ねぎ 生姜	米 砂糖	油 ごま油 ごま油	837 32.6 23.0 3.5	
	4 (水)	ご飯 牛乳 納豆 肉じゃが 小松菜と厚揚げのみそ汁 ココア米粉パン 牛乳	納豆 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 人参	玉ねぎ	米 じゃがいも 白滝 砂糖	油	882 34.1 23.4 2.8
	5 (木)	カレーうどん わかさぎのフリッター 千草あえ	鶏肉 なた わかさぎ	牛乳	人参 ほうれん草 人参 水菜	玉ねぎ 葱 しいたけ たもぎ茸 きゅうり	米粉パン うどん カレールー 小麦粉 でんぶん パン粉 砂糖	油 油 ごま油	860 34.1 30.9 3.8
	6 (金)	ハヤシライス (お米は野辺工業様から寄贈されたお米です。) 牛乳 ヨーグルトサラダ	豚肉 牛乳 ヨーグルト	脱脂粉乳	人参 トマト	玉ねぎ しめじ 黄桃 白桃 みかん バイン	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でんぶん 砂糖	油 ナタデココ	914 25.6 23.7 2.6
	9 (月)	二色丼 牛乳 厚焼き卵 根菜ごま汁	鶏肉 レバー 卵 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	しょうが もやし ごぼう 大根 葱	米 砂糖 砂糖 でんぶん 里芋	すりごま 油 ねりごま すりごま	866 32.6 26.3 2.7
	10 (火)	コッペパン チョコ 牛乳 チキンのこんがり焼き ゆで野菜サラダ コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 生クリーム	牛乳 粉チーズ	ブロッコリー 人参 パセリ	きゃべつ 玉ねぎ コーン	パン パン粉 コーンフレーク 小麦粉 小麦粉	★マヨネーズ ドレッシング バター	789 32.4 33.8 3.3
	11 (水)	ご飯 牛乳 あじフライ(ソース) ゆできゃべつ 大豆の磯煮 みそけんちん	あじ 豚肉 油揚げ 大豆 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 でんぶん 砂糖 里芋 こんにやく	油 油 油	890 36.3 26.2 3.1
	12 (木)	白いんげんパン 牛乳 ハンバーグトマトソース 青のりポテト ジュリエンスープ	白いんげん 豚肉 鶏肉 ★ベーコン	牛乳 青のり	人参 にんじん	玉ねぎ マッシュルーム たまねぎ きゃべつ セロリ さやえんどう	パン 砂糖 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	835 32.9 26.8 3.8

※ 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。



ふゆやさい 冬野菜 レンジャー さんじょう

