

令和6年度 12月分中学校給食予定表 【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
2(月)	ご飯 肉豆腐 南瓜コロッケ 海藻サラダ ・塩中華ドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉,豆腐,蒲鉾	海藻ミックス, 若布,牛乳	人参,南瓜コロッケ	玉葱,白菜,エリンギ,舞茸,きゅうり,もやし	精白米,砂糖	菜種油,ドレッシング	812kcal 29.2g
3(火)	混ぜ込み炒飯 醬油野菜スープ 揚げシューマイ 3個 みかん 低温殺菌牛乳	焼き豚,なると,豚肉	牛乳	人参,青梗菜	ホールコーン,にんにく,生姜,もやし,白薬,長ねぎ,焼売,みかん	精白米,砂糖	菜種油	819kcal 22.2g
		12月3日は、「3日(みっか)ん」と読んでみかんの日。						
4(水)	ソフトフランスパン ピーフシチュー ホキのバジル焼き ロマネスコとベーコンのソテー 低温殺菌牛乳	牛肉,ホキ,ベーコン	牛乳	人参,トマトケチャップ	にんにく,セロリ,玉葱,マッシュルーム,キャベツ,ロマネスコ,バジル	パン,じゃが芋,砂糖,小麦粉	菜種油,オリーブ油	825kcal 35.6g
		ロマネスコは、ブロッコリーやカリフラワーのように、花の部分を食べる野菜です。						
5(木)	ご飯 石狩鍋 イカの塩唐揚げ 春雨サラダ・和風ドレッシング 低温殺菌牛乳	豆腐,鮭,味噌,イカ	牛乳	人参,小松菜	大根,白菜,えのき茸,生姜,にんにく,もやし,きゅうり	精白米,酒粕,澱粉,春雨	菜種油,ドレッシング	812kcal 40.9g
6(金)	カレーピラフ アルファベットマカロニスープ 手作りアメリカンドッグ・トマトケチャップ ブロッコリーサラダ オリーブオイルドレッシングと和え 低温殺菌コーヒーミルク	豚肉,ショルダー,ベーコン,フランクフルト	コーヒーミルク	人参,ピーマン,トマトケチャップ,ブロッコリー	にんにく,セロリ,玉葱,枝豆,キャベツ,ホールコーン,レモン	精白米,精麦,じゃが芋,マカロニ,ホットケーキミックス粉,砂糖	菜種油,オリーブ油	848kcal 25.0g
9(月)	ご飯 キャベツの味噌汁 チキンカツソースがけ 里芋と高野豆腐の煮物 低温殺菌牛乳	生揚げ,味噌,鶏肉,高野豆腐,豚肉	牛乳	人参	キャベツ,えのき茸	精白米,小麦粉,パン粉,里芋,砂糖	菜種油	803kcal 39.3g
10(火)	いちご揚げパン ミートボールスープ カルボナーラポテト カブと小松菜のサラダ ・イタリアンドレッシング 低温殺菌牛乳	ミートボール,ベーコン	生クリーム,チーズ,牛乳	人参,パセリ,小松菜	にんにく,セロリ,玉葱,白薬,キャベツ,かぶ	パン,砂糖,ミルメークいちご,じゃが芋	菜種油,ドレッシング	752kcal 24.7g
11(水)	くにたち産ほうれん草カレーライス モロナゲット 3個 ひじきサラダ ・ノンオイルクリーム胡麻ドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉,モロナゲット	ひじき,牛乳	人参,トマト,トマトケチャップ,ほうれん草	にんにく,セロリ,玉葱,りんご,大根,ホールコーン,きゅうり	精白米,じゃが芋,小麦粉	菜種油	811kcal 26.3g
		『モロ』は、モウカザメのことです。						
12(木)	ご飯 うずら卵入り八宝菜 赤魚の油淋ソースがけ いちご&杏仁ゼリー 低温殺菌牛乳	豚肉,イカ,うずら卵,赤魚	牛乳	人参,青梗菜	生姜,玉葱,筍,白菜,にんにく,長ねぎ,レモン	精白米,砂糖,澱粉,あまおうゼリー,豆乳ゼリー	菜種油	809kcal 33.7g
13(金)	玄米ご飯 冬野菜の味噌汁 豚カツソースがけ カムキチポテトサラダ ・コールスロードレッシング 低温殺菌牛乳	生揚げ,味噌,豚肉	牛乳	水菜	白菜,大根,かぶ,ピーツ,ホールコーン,枝豆	精白米,もち玄米,小麦粉,パン粉,じゃが芋	菜種油,ドレッシング	787kcal 35.1g
		ビタミンの日献立 1910年12月13日 大学教授の鈴木梅太郎が『ビタミンB1』を発見したことになみ制定されました。						

令和6年度 12月分中学校給食予定表 【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
16(月)	ご飯 じゃが玉味噌汁 鯖の文化干し焼き 車麩ひじき煮 青りんごゼリー 低温殺菌牛乳	油揚げ,味噌, 鯖文化干し, 豚肉	若布,ひじき, 牛乳	人参	大根, 白菜	精白米,芋も ち,麩,砂糖,青 りんごゼリー	菜種油	862kcal 31.9g
17(火)	醤油つけラーメン 棒餃子 2本 2色のぶどうゼリー 低温殺菌牛乳	焼き豚,なると	牛乳	人参,青梗菜	にんにく,生 姜,ホール コーン,もやし, 白菜,長ねぎ, 餃子ロール	中華麺,砂糖, 澱粉,ぶどう ゼリー,シャイ ンマスカット ゼリー	菜種油	796kcal 30.7g
18(水)	食パン・チョコクリーム 白菜のクリームスープ ポークチャップ カラフルこんにやくサラダ ・ノンオイル柑橘ドレッシング 低温殺菌牛乳	鶏肉,豚肉	牛乳	人参,トマト, チャップ,トマ ト	セロリ,玉葱, 白菜 ,にんに く,キャベツ,こ んにやく 	パン,チョコク リーム,小麦 粉,砂糖	菜種油,バ ター	835kcal 31.7g
19(木)	コーンライス ロングライススープ マヒマヒ(シイラ)フライソースがけ キャベツサラダ パーベキュードレッシング和え バインゼリー 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,シ イラ,ポークハ ム 	牛乳	人参,パセリ,ト マト,ケチャッ プ 	玉葱,ホール コーン,にんに く,生姜,キャベ ツ,きゅうり,大 根,りんご,レ モン 	精白米,砂糖, 春雨,小麦粉, パン粉,バイ ンゼリー 	菜種油 	823kcal 35.4g
20(金)	ご飯 けんちん汁 ～柚子香る～鯖の竜田揚げ 南瓜のそぼろ煮 低温殺菌牛乳	鶏肉,豆腐,鯖, 豚肉 	牛乳	人参,南瓜,さ やいんげん 	牛蒡, 大根 ,こ んにやく,柚 子,生姜	精白米,里芋, 澱粉,砂糖	菜種油	793kcal 33.8g
23(月)	ケチャップライス 星型米粉マカロニのスープ ザクザクチキン 星型蒲鉾サラダ・玉ねぎドレッシング みかんシャーベット 低温殺菌牛乳 	ベーコン,豚 肉,鶏肉,蒲鉾 	若布,牛乳	人参,トマト, トマト,ケチャ ップ 	玉葱,にんに く,セロリ,ホー ルコーン,生 姜,キャベツ, きゅうり,みか んシャーベッ ト	精白米,砂糖, 米粉マカロニ, コーンフレー ク	菜種油,ノエッ クマヨネズ,ド レッシング 	832kcal 31.3g
24(火)	ターメリックライス 冬野菜カレーポトフ 星型オムレツミートソースがけ 2個 手作りキャロットケーキ 低温殺菌牛乳	ウインナー,オ ムレツ,豚肉, 鶏卵	牛乳,生クリ ム	人参,トマト, トマト,ケチャ ップ,人参ミッ クスジュース	生姜,玉葱,か ぶ, 大根 ,セロ リ,にんにく	精白米,じゃ が芋,砂糖,澱 粉,ホットケー キックス粉	菜種油,バ ター	828kcal 28.6g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

月平均栄養価 エネルギー 815kcal たんぱく質 31.5g

13日(金)カムキチポテトサラダ・コールスロートレッシング



くにたち食育推進・給食ステーション(カムカムキッチン)のキャラクターを知っていますか?
13日(金)の給食は、そのキャラクターをイメージして、『黄色いコーン・ピーズと一緒に茹でたピンク色のじゃが芋・緑色の枝豆』を使ったポテトサラダです。



太字は、
くにたち野菜です。



19日(木)ハワイ料理献立

ロングライススープの『ロングライス』は、春雨のことです。
『マヒマヒ』は、力強いという意味で、日本ではシイラと呼ばれる大型の回遊魚です。

