

令和5年12月分



学校給食予定献立表



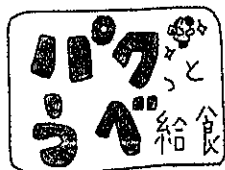
神原中学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー(kcal)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる		たんぱく質(g)	
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 植物油	塩分 (g)	
1 (金)	ごはん	ぶたじる 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ にしきわみかん	はし	あぶらあげ ぶたにく みそ(とうふ)	にんじん ねぎ	ごぼう(だいこん) たまねぎ しめじ えのきだけ(あか)	だいこん ごま	さつまいも こんにゃく	でんぷん	762 24.5 2.9	 さかな
4 (月)	ごはん	マーボーだいこん メンチカツ りんご	はし	とうふ ぶたにく みそ メンチカツ	にんじん ねぎ	だいこん(しいたけ) にんにく しょうが りんご	ごま でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	834 27.5 1.9	 いも	
5 (火)	ごはん	肉団子豆乳鍋 さばのみそ煮 ゆでブロッコリー	はし	ぶたにく みそ とうふ	にんじん ブロッコリー	しょうが(はくさい) えのきだけ ごぼう しろねぎ	ごま でんぷん じゃがいも		774 38.2 2.6	 かい、とう	
6 (水)	パン	煮込みうどん 野菜とベーコンのソテー プリン	はし スプーン	ぎゅうにく ベーコン プリン	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ(だいこん) ごぼう(キャベツ) とうもろこし	パン(パ) うどん さとう	あぶら	801 27.9 3.5	 だいず	
7 (木)	麦ごはん	ビーフカレー はなっこりーのソテー	はし スプーン	ぎゅうにく ウィンナー	にんじん ブロッコリー はなっこりー	たまねぎ しょうが にんにく(キャベツ) とうもろこし	むぎ ごま じゃがいも	あぶら カレールウ	732 24.7 2.2	 さかな	
8 (金)	ハワッと宇部給食の日 ごはん あじつけのり	宇部産キャベツと鶏団子のあったか汁 マトウダイフライ 野菜のごま炒め りんごゼリー	はし スプーン	チキンボール まどうだい ちくわ	にんじん キャベツ ごま	キャベツ(ろねぎ) だいこん(しいたけ) しょうが(もやし)	ごま さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	773 26.3 2.8	 いも	
11 (月)	ごはん	すきやき さんまのかぼすしモン煮 ゆでブロッコリー	はし	ぎゅうにく あつあげ さんまのかぼすしモン	にんじん ブロッコリー	たまねぎ(はくさい) しょうが ごぼう	ごま こんにゃく じゃがいも	さとう	756 29.5 2.0	 さかな	
12 (火)	ごはん	もずくとむぎのスープ キムタクごはんの具 りんご	はし	ベーコン ぶたにく もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ(はくさい) はくさいキムチ しろねぎ たくあん(けりんご)	ごま むぎ さとう	ごまあぶら	704 25.4 3.9	 さかな	
13 (水)	小パン ほんかんジャム	ちゃんぽん ミルクポテト	はし	かまぼこ ぶたにく スキムミルク	にんじん	きくらげ(もやし) たまねぎ(キャベツ) とうもろこし	パン(きとう) ジャム ちゃんぽん	あぶら ごまあぶら さつまいも	788 30.8 3.3	 だいず	
14 (木)	ごはん	生揚げのカレーそぼろ煮 サバの塩焼き ブロッコリーのおかか炒め	はし	あつあげ ぶたにく さば かつおぶし	ぎやういんげん にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく	ごま(さとう) じゃがいも こんにゃく	カレールウ あぶら	784 35.2 2.2	 やさい	
15 (金)	ごはん	さつまいも汁 そぼろごはんの具 豆乳ムース	はし スプーン	とうふ とり みそ	にんじん ねぎ	ごぼう(だいこん) えだまめ	ごま(さとう) さつまいも こんにゃく	あぶら	717 33.9 2.5	 さかな	
18 (月)	ごはん	ピーマンスープ 揚げ魚のスパイシーソースかけ ゆでブロッコリー	はし	ぶたにく ホキ	にんじん ホキ	たまねぎ(もやし) にんにく	ごま(さとう) ピーマン でんぷん	あぶら	706 29.3 1.6	 いも	
19 (火)	クリスマス献立 カレーピラフ	冬野菜スープ 鶏肉のからあげ ミニトマト セレクトケーキ	はし スプーン	ウィンナー ぶたにく とり	にんじん ミニトマト	たまねぎ かぶ ミックスベジタブル (はくさい)	ごま じゃがいも クリーム	あぶら カレールウ	736 25.5 2.3	 さかな	

*牛乳は毎日つぎます。

地元産の食材に○をつけています

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。



12月8日は「パクとうべ給食」の日です。私たちの住んでいる宇部市にはおいしい食べ物がたくさんあります。宇部市産・山口県産の食材をたくさん使った給食が登場します。

★県産りんごゼリー
山口県産のりんごをつかったゼリーです。
★チョコクワンあじつけのり
宇部産のあじつけのりのパッケージにかわいいチョコクワンのイラストがついています。

★マトウダイフライ
山口県産の白身魚です。
★やさしいごまいため
宇部市の万倉地区で生産されたにんじんをつかっています。

★宇部産キャベツととりだんごのあったか汁
宇部市の厚東地区でとれたキャベツがたっぷりつかわれています。このキャベツは煮込むとやわらかくなり、甘みが強いのが特徴です。

