



令和5年 12月 献立予定表



中学校

宇土市学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
				黄 主にエネルギーになる	赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	麦ごはん		根菜のそぼろ煮 五色あえ 一食めかぶ	米 麦 ジャがいも こんにゃく 砂糖 はるさめ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ロースハム めかぶ	ごぼう 人参 大根 たまねぎ いんげん もやし きゅうり しょうが	737	25.8
4 月	麦ごはん		中華スープ いか小判焼き(2個) 春雨の五目炒め	米 麦 はるさめ 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 ベーコン いか 豚肉	たけのこ キャベツ 人参 もやし たまねぎ ねぎ 干しいたけ ピーマン きくらげ しょうが	702	24.1
5 火	黒糖パン		ボルシチ風スープ 冬野菜サラダ	パン 砂糖 ジャがいも ドレッシング	牛乳 豚肉	たまねぎ 人参 キャベツ ビーツ トマト ブロッコリー 白菜 カリフラワー にんにく	734	28.2
走瀧小リクエスト給食								
6 水	麦ごはん		ポークカレー フルーツあえ	米 麦 ジャがいも カクテルゼリー 野菜ゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	人参 たまねぎ りんご みかん もも パイン トマト にんにく しょうが	827	22.1
ふるさとくまさんデー								
7 木	麦ごはん		さつまいものみそ汁 卵焼き ごぼうしぐれ煮	米 麦 さつまいも 砂糖 こんにゃく	牛乳 油揚げ 豆腐 牛肉 卵 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	人参 大根 白菜 ねぎ ごぼう しょうが	712	23.1
8 金	麦ごはん		すいとん汁 セルフとりそぼろ	米 麦 すいとん 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ (だし:いりこ)	人参 白菜 大根 ごぼう たまねぎ とうもろこし いんげん ねぎ しょうが	787	28.3
宇土東小リクエスト給食								
11 月	ごはん		かきたま汁 豚キムチ ミルメーク	米 でんぷん ごま油 ミルメーク	牛乳 卵 豚肉 (だし:昆布 かつお節)	人参 白菜 たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし 白菜キムチ	701	24.9
12 火	食パン		クリームパンネ ハンバーグのトマトソース りんごジャム	パン 砂糖 パンネ でんぷん りんごジャム	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉	ほうれん草 人参 しめじ たまねぎ とうもろこし トマト	848	35.4
まごわやさしい給食								
13 水	麦ごはん		のっぺい汁 いわしかりかりあげ(2個) ひじき炒め煮	米 麦 さといも こんにゃく でんぷん 砂糖 ごま 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 厚揚げ 油揚げ ひじき 大豆 いわし (だし:かつお節)	ごぼう 人参 干しいたけ ねぎ 大根 枝豆	786	27.3
14 木	麦ごはん		春雨のタンタンスープ 平つくね キャラメルポテト	米 麦 はるさめ 砂糖 ねりごま ごま油 さつまいも 油 バター グラニュー糖 キャラメル パン粉	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	たけのこ 人参 キャベツ もやし ねぎ チンゲンサイ きくらげ たまねぎ れんこん にんにく しょうが	790	22.8
免疫力アップデー								
15 金	麦ごはん		豚肉と大根のみそ煮 ごぼうサラダ	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 ごま ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ	大根 人参 いんげん ごぼう きゅうり とうもろこし しょうが	779	27.8
うとんうまかデー								
18 月	麦ごはん		親子煮 ほうれんそうのごまあえ	米 麦 ジャがいも こんにゃく 砂糖 ごま ねりごま	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ 高野豆腐	人参 たまねぎ もやし ほうれん草 きゅうり いんげん	746	28.9
19 火	ミルクパン		ミネストローネ クリスピーチキン コールスローサラダ セレクトケーキ	パン マカロニ パン粉 ジャがいも ドレッシング ノンエッグマヨネーズ ケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉	たまねぎ キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし トマト にんにく	833 830	29.5 29.2
20 水	麦ごはん		マーボー豆腐 宇土風味サラダ	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん ごま ドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 しらす干し わかめ 赤みそ	人参 たまねぎ たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく とうもろこし しょうが	760	29.9
21 木	麦ごはん		みそ汁 かぼちゃひき肉フライ ゆずあえ	米 麦 油 砂糖 パン粉	牛乳 油揚げ 豚肉 豆腐 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	人参 たまねぎ かぼちゃ 大根 きゅうり ゆず ねぎ 白菜 しめじ	709	21.0
22 金	麦ごはん		白菜スープ ドライカレー	米 麦 ジャがいも	牛乳 鶏肉 牛肉 豚肉 大豆	白菜 たまねぎ 人参 しめじ とうもろこし にんにく しょうが	728	25.8

今月の献立のテーマ

風邪予防の食事

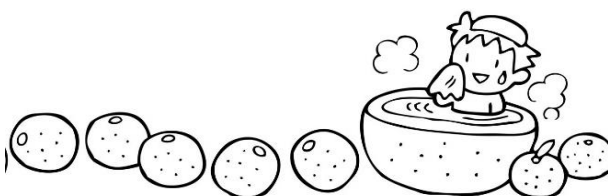
免疫力 アップデー



毎月、免疫力アップデーの献立を実施しています。腸内環境を整えるために、旬の野菜や果物・発酵食品・食物繊維の多い食品を取り入れた献立にしています。ご家庭でも、意識して取り入れられるといいですね。

今年は12月22日が冬至

冬至とは、一年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



※献立は、都合により変更することがあります。

* 12月19日 * セレクトケーキ

栄養量は
上段が「チョコケーキ」
下段が「いちごケーキ」

自分の選んだ
ケーキを
お楽しみに★

