

No.1

12 月分 学校給食予定献立表 (勝山中学校)

日/曜	1 / 火	2 / 水	3 / 木	4 / 金	7 / 月	8 / 火	9 / 水
主食	黒糖パン (75g)	精白米 (100g) 強化米 (0.3g)	精白米 (100g) 強化米 (0.3g)	精白米 (100g) 強化米 (0.3g)	精白米 (100g) 強化米 (0.3g)	パン (75g)	精白米 (100g) 強化米 (0.3g)
牛乳	○	○	○	○	○	いちごジャム (15g)	○
献立名	野菜スープ 肉じゃがコロッケ ブロッコリーとキャベツのサラダ	豚玉どんぶり 細切りサラダ	すきやき たくあんのごま炒め カップdeヤクルト	さつま汁 さば和風カレー煮 切り干し大根の煮物	中華どんぶり 春巻き ユズキチサラダ	冬野菜のクリーム煮 海そうサラダ	けんちん汁 (参)いわしのかぼすレモン煮 れんこんのきんぴら
使用材料及び分量 (1人分)	(g) ベーコン 6 はくさい 38 たまねぎ 35 にんじん 12 しめじ 7 (冷)鶏がらスープ 12 しょうゆ 4 コンソメスープの素 0.4 塩 0.3 こしょう 0.04 (冷)ビーフの肉じゃがコロッケ (50g) 1個 揚げ油 5 ブロッコリー 30 キャベツ 36 (冷)スイートコーン 5 マヨネーズ(卵なし) 7 塩 0.1 こしょう 0.01	(g) 豚肉 30 しょうが 0.3 酒 1 しょうゆ 1.2 鶏卵 54 しらたき 15 たまねぎ 67 にんじん 13 洗いごぼう 12 ねぎ 7 サラダ油 0.6 砂糖 2.4 しょうゆ 6 酒 1.2 かつおだしの素 0.4 塩 0.1 だいこん 42 太もやし 24 にんじん 9 ひじき(乾) 1 砂糖 0.6 しょうゆ 1 白ごま 1.5 サラダ油 1.2 砂糖 1.2 しょうゆ 1 食酢 3.6	(g) 牛肉(輸) 30 生揚げ 40 やきふ(きりふ) 3 しらたき 36 はくさい 86 洗いごぼう 25 にんじん 22 たまねぎ 22 白ねぎ 18 サラダ油 0.5 砂糖 4.8 しょうゆ 9.6 酒 1.2 千切りたくあん 18 しらす干し 3.6 白ごま 0.6 ごま油 0.5 しょうゆ 0.1 みりん 0.4 カップdeヤクルト 1個	(g) 鶏肉(むね) 12 さつまいも 40 豆腐 20 かぶ 40 にんじん 12 ねぎ 6 麦みそ 16 サラダ油 0.5 煮干し 2 酒 1 (冷)さば和風カレー煮 (50g) 1個 (ポイル) 切り干し大根 6 角天 6 にんじん 8 (冷)さやいんげん 4 サラダ油 0.6 砂糖 1.2 しょうゆ 3 酒 0.6 かつおだしの素 0.2	(g) 豚肉 18 (冷)いか短冊 18 ちくわ 12 うずら卵(水煮) 18 キャベツ 29 たまねぎ 45 にんじん 13 たけのこ(水煮) 10 ねぎ 7 干しいたけ(カット) 0.8 サラダ油 0.6 ごま油 0.6 でんぶん 2.4 砂糖 1.2 しょうゆ 7.2 酒 1.2 中華スープの素 0.4 (冷)安心逸品春巻 1個 (35g) 揚げ油 1.8 しらす干し 3.6 だいこん 55 にんじん 10 長門ゆずきち酢 2.5 サラダ油 1.8 砂糖 1.8 うすくちしょうゆ 1	(g) 鶏肉(むね・角) 18 ベーコン 6 じゃがいも 43 はくさい 52 かぶ 29 ブロッコリー(地産) 25 にんじん 12 (冷)鶏がらスープ 12 牛乳 30 サラダ油 1 ホワイトルウ 11 こしょう 0.02 白ワイン 1 海藻サラダ 0.3 乾燥わかめ 0.6 まぐろ油漬け 10 キャベツ 36 きゅうり 23 (冷)スイートコーン 6 サラダ油 2 砂糖 0.6 食酢 2.5 しょうゆ 0.6 塩 0.1 洋辛子 0.06	(g) しぼり豆腐 50 (冷)油揚げ(カット) 4 さといも 24 板こんにやく 12 だいこん 24 にんじん 10 ねぎ 6 けずりぶし 3 サラダ油 0.5 しょうゆ 4 塩 0.3 (冷)いわしのかぼすレモン煮 (50g) 1個 (ポイル) 岩国れんこん(水煮) 30 洗いごぼう 13 角天 7 にんじん 11 (冷)さやいんげん 7 白ごま 1 サラダ油 0.6 砂糖 2.4 しょうゆ 4.8 酒 0.6 みりん 0.6 唐辛子 0.01

12 月分 学校給食予定献立表 (勝山中学校)

日/曜	10 / 木	11 / 金	14 / 月	15 / 火	16 / 水	17 / 木	18 / 金
主 食	精白米 (100g) 強化米 (0.3g)	(減)精白米 (90g) 強化米 (0.27g)	精白米 (100g) 強化米 (0.3g)	アップルパン (75g)	精白米 (100g) 強化米 (0.3g)	精白米 (100g) 強化米 (0.3g) 麦(8g)	精白米 (100g) 強化米 (0.3g)
牛 乳	○	○	○	○	○	○	○
献 立 名	ごまみそ煮 おひたし のり佃煮	焼きうどん 赤しそあえ わかめふりかけ	大根のみそ煮 小松菜の煮びたし みかん 納豆	ミネストローネ チーズサラダ	豆腐の中華煮 ごまドレッシングあえ 味付けのり	パンプキンカレー わかめのサラダ チーズキャンディ	みそ汁 トントンごぼう ふりかけ ケーキ
使用材料及び分量(1人分)	(g) 鶏肉(もも・角) 24 ちくわ 15 生揚げ 24 じゃがいも 65 しらたき 30 洗いごぼう 18 にんじん 19 (冷)さやいんげん 6 白ごま 2 サラダ油 1 白みそ 11 砂糖 2.4 しょうゆ 1 みりん 1.2 酒 1 はくさい 90 (冷)ほうれん草 18 かつおぶし 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ 2.4 塩 0.1 のり佃煮 1個 (5g)	(g) (冷)県産うどん 75 豚肉 30 かまぼこ 12 たまねぎ 27 にんじん 12 たけのこ(水煮) 10 キャベツ 44 ねぎ 6 かつおぶし 2.5 サラダ油 1.2 しょうゆ 2.5 ウスターソース 3 塩 0.2 こしょう 0.03 酒 1 だいこん 40 きゅうり 20 にんじん 5 ゆかり 0.6 しょうゆ 0.1 ふりかけ(わかめ) 1個	(g) だいこん 100 豚肉 25 生揚げ 40 板こんにゃく 30 にんじん 19 (冷)さやいんげん 6 サラダ油 1 麦みそ 14 砂糖 1.2 かつおだしの素 0.2 酒 1 (冷)こまつな 30 太もやし 30 (冷)油揚げ(カット) 7 サラダ油 0.5 砂糖 1 しょうゆ 2.5 酒 0.5 かつおだしの素 0.2 みかん(地場産) 1個 納豆 1個	(g) マカロニ(シエル) 11 鶏肉(むね) 10 ベーコン 4 (冷)4種豆ミックス 12 じゃがいも 40 たまねぎ 39 ダイスマト(缶) 25 にんじん 12 セロリ 6 パセリ 1 (冷)鶏がらスープ 12 オリーブ油 1.5 トマトケチャップ 8 コンソメスープの素 0.4 塩 0.3 こしょう 0.04 水 90 赤ワイン 1 クッキングチーズ 10 キャベツ 45 きゅうり 30 マヨネーズ(卵なし) 7 塩 0.1 こしょう 0.02	(g) しぼり豆腐 120 豚肉(ひき肉) 15 うずら卵(水煮) 15 はくさい 55 たまねぎ 32 にんじん 10 ねぎ 6 しょうが 0.6 サラダ油 1 でんぶん 1.6 砂糖 1 しょうゆ 4.5 オイスターソース 0.4 中華スープの素 0.6 塩 0.1 酒 1 まぐろ油漬け 12 (冷)小松菜 25 太もやし 40 練りごま 2.4 白ごま 1.2 砂糖 0.4 食酢 2.4 しょうゆ 1.2 味付けのり 1個	(g) (冷)かぼちゃ 42 鶏肉(むね) 24 鶏レバー(缶) 3 たまねぎ 45 にんじん 23 (冷)グリーンピース 4 (冷)鶏がらスープ 12 牛乳 12 サラダ油 0.6 カレールウ(甘口) 13 カレールウ(辛口) 7 トマトケチャップ 2.4 ウスターソース 1.2 赤ワイン 1 乾燥わかめ 0.8 キャベツ(地場産) 45 きゅうり 21 (冷)スイートコーン 6 サラダ油 2.4 砂糖 0.7 食酢 2.4 しょうゆ 0.6 塩 0.1 洋辛子 0.06 チーズキャンディ 3個	(g) 乾燥わかめ 0.3 生揚げ 40 じゃがいも 30 たまねぎ 28 ねぎ 6 しめじ 13 麦みそ 16 煮干し 2 (冷)国産豚もも竜田揚げ 40 揚げ油 2 洗いごぼう 30 揚げ油 1.5 にんじん 6 (冷)グリーンピース 7 砂糖 1.4 しょうゆ 2.5 酒 0.9 みりん 0.9 ふりかけ(瀬戸風味) 1個 ケーキ(米粉と豆乳いちご) 1個

No.3

12 月分 学校給食予定献立表 (勝山中学校)

日/曜	21 / 月
主 食	
牛 乳	○
献 立 名	くじら飯 黒はんぺんフライ ごまあえ ヨーグルト
使用材料 及び 分量 (1 人 分)	(g) アルファ化米 60 クリスタルライス 10 <small>(冷)鱈竜田揚げ(澱粉なし味付け1/2 25</small> <small>(冷)油揚げ(カット) 5</small> 洗いごぼう 10 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 <small>(冷)グリーンピース 4</small> しょうが 0.2 干しいたけ(カット) 0.8 サラダ油 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ 4.8 酒 1 塩 0.5 <small>(冷)黒はんぺんフライ</small> <small>(40g)</small> 1個 揚げ油 4 <small>(冷)ほうれん草 35</small> キャベツ 40 白ごま 2.5 砂糖 1 しょうゆ 3 ヨーグルト <small>(ソファールプレーン)</small> 1個 <small>(100g)</small>