




# 12月学校給食献立予定表

那須中学校

2024

給食回数18回

日	曜	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製 品 小 魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)		
2	月	二色丼 牛乳 もやしと大豆のサラダ まろやかみそ汁 みかん 	豚肉 鶏卵 大豆 みそ	鶏肉 ハム 油揚げ 豆乳	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが しめじ ねぎ みかん	もやし だいこん みかん	米 麦 ざらめ 砂糖 さといも	ごま油	869	37.1	27.4	2.7
3	火	黒パン 牛乳 ちゃんぽん麺 大学芋	豚肉 かまぼこ	いか さつま揚げ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きくらげ	にんにく もやし	黒パン ちゃんぽん麺 でん粉 さつまいも 砂糖	ごま油 油 ごま	867	28.5	22.5	4.2
4	水	人参ご飯 牛乳 スペイン風オムレツ チキンサラダ 豆腐と青菜のスープ スクエアチーズ	しらす 豆腐 鶏卵	鶏ささみ なると 鶏肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ なめこ たまねぎ	なめこ	米 麦 でん粉 じゃがいも	ごま ドレッシング ごま油	855	34.6	29.8	4.4
5	木	麦ご飯 牛乳 にしん照り焼き 栄養さんびら 赤味噌豚汁 	さつま揚げ 豚肉 みそ	鶏肉 豆腐 にしん	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう れんこん ねぎ	だいこん ねぎ	米 麦 ざらめ じゃがいも	油	829	32.2	23.2	3.0
6	金	麦ご飯 牛乳 焼肉 春雨サラダ キムチスープ	豚肉 豆腐	鶏肉 ソーセージ	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし ねぎ	にんにく キャベツ はくさい えのきたけ	米 麦 はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	868	37.7	21.3	3.1
9	月	五目鶏飯 牛乳 さばの味噌煮 大根サラダ すまし汁 	油揚げ さば なると	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ごまつな ほうれんそう	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	しいたけ かんぴょう ねぎ	米 砂糖 ごま油	油 ドレッシング	810	33.9	28.5	2.7
10	火	コッパン 牛乳 スラッピージョー 粒マスタードサラダ コーンシチュー	豚肉 鶏肉	大豆 牛乳	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	にんにく レモン	コッパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	876	37.5	28.5	4.2
11	水	麦ご飯 牛乳 納豆 ごま和え 肉じゃが	納豆 さつま揚げ	豚肉 牛乳	牛乳	ごまつな にんじん	はくさい グリーンピース ごぼう しょうが	もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも ざらめ	ごま 油	847	30.6	21.3	1.6
12	木	麦ご飯 牛乳 棒餃子 ビーフン炒め 酸辣湯スープ	豚肉 豆腐	鶏卵 鶏肉	牛乳	にんじん にら	しょうが キャベツ しいたけ ねぎ	にんにく たまねぎ もやし	米 麦 でん粉 ビーフン 餃子の皮	油 ごま油 ごま	805	29.0	22.7	2.2

# 12月学校給食献立予定表

那須中学校

2024

給食回数18回

日	曜	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	たんぱく質	脂質	塩分	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
13	金	麦ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 豚肉のみぞれ汁	鶏肉 大豆 生揚げ	さつま揚げ 豚肉 ひじき	牛乳	にんじん えだまめ だいこん しめじ えのきだけ ねぎ	米 麦 砂糖 ざらめ	油	870	37.2	29.5	2.2	
16	月	麦ご飯 牛乳 ピビンバ(焼肉・ナムル) マロニースープ	鶏肉 なると	豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	にんにく しょうが もやし はくさい ねぎ	米 麦 砂糖 マロニー	油 ごま油 ごま	801	32.2	24.4	2.7
17	火	丸パン 牛乳 ハンバーグきのこソース ほうれん草サラダ ABCスープ ヨーグルト	ツナ 鶏肉	ベーコン 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ はくさい とうもろこし だいこん	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ パン粉	バター マヨネーズ	852	35.5	30.3	4.1
18	水	白米 牛乳 黄金カレイフライ 大根のオイスター炒め 白菜の味噌汁	さつま揚げ 油揚げ カレイ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん はくさい ねぎ	米 砂糖 さといも 小麦粉 パン粉	油	859	31.2	24.6	2.7
19	木	麦ご飯 牛乳 タンドリーチキン コーンサラダ 洋風卵スープ	鶏肉 鶏卵	ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	米 麦 じゃがいも	ドレッシング	788	35.3	19.2	2.8
20	金	麦ご飯 牛乳 厚焼き卵 ゆずかつお和え かぼちゃのほうとう	鶏卵 鶏肉 みそ	かつお節 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ	キャベツ だいこん ねぎ	米 麦 ほうとう 砂糖	ドレッシング	818	28.9	19.9	2.3
23	月	麦ご飯 牛乳 会津ソースカツ 無限キャベツ ざくざく汁	豚肉	ちくわ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ れんこん しいたけ ごぼう きくらげ	米 麦 麩 砂糖 さといも でん粉 パン粉	油 ごま ごま油	811	29.0	22.8	3.0
24	火	大豆のミートソース 飲むヨーグルト(Xmas ver.) チーズチキンサラダ Xmas3色ゼリー	豚肉 鶏ささみ	大豆	ヨーグルトドリンク チーズ	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	スパゲティ 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	825	37.3	24.3	3.3
25	水	カレーピラフ 牛乳 白身魚のピザ焼き マカロニサラダ コーンスープ	ベーコン スケソウタラ	ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし	米 マカロニ	バター マヨネーズ 油	808	30.8	22.1	3.1
★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。								月平均栄養量		837	33.3	24.6	3.0
★週末家庭に持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。								学校給食実施基準		830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	2.5 未満



栄養量