



12月

給食献立予定表



学悠館高等学校

★は、リクエスト献立です！

日付	献立名	カロリー-(kcal)		栄養を完全にする		血や肉になる		体の調子を整える		力や体温となる	
		タンパク(g)		1群		2群		3群		4群	
		脂質(g)	塩分(g)	乳・乳製品・卵	魚介・肉・豆・豆製品	野菜・いも・果物	穀類・油脂・砂糖				
1 (金)	ごはん 牛肉と白菜の中華風炒め ほうれん草のごま油和え 酸辣湯 牛乳	819 29.3 26.6 3.3	牛乳 たまご	牛肉 とうふ	にんじん ほうれん草 チンゲン菜 はくさい	たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ	こめ 片栗粉 さとう ごま油				
4 (月)	ごはん★和風ハンバーグ もやしとニラの卵ソテー けんちん汁 牛乳	841 32.5 28.4 3.6	牛乳 たまご	牛肉 ぶた肉 あぶらあげ とうふ	にんじん にら たまねぎ ねぎ	だいこん もやし こぼう えのきたけ	こめ 片栗粉 サラダ油				
5 (火)	ごはん とり天のチリソースがけ ひじきサラダ 味噌汁 牛乳	885 33.4 29.2 2.4	牛乳	とり肉 あぶらあげ みそ	にんじん えだまめ とうもろこし たまねぎ	こぼう キャベツ こぼう えのきたけ	こめ マヨネーズ 薄力粉 サラダ油 片栗粉 さとう				
6 (水)	ごはん 鮭のごま焼き 大根きんぴら 味噌汁 牛乳 みかん	816 33.1 23.3 2.1	牛乳	鮭 とうふ みそ	にんじん とうがらし ほうれん草 みかん いんげん たまねぎ	こめ さとう ごま油					
7 (木)	★カレーうどん チーズはんぺんフライ こまつなサラダ 牛乳 コーヒーゼリー	914 32.9 36.8 3.5	牛乳	ぶた肉 ツナ	にんじん こまつな とうもろこし キャベツ	たまねぎ	うどん サラダ油 片栗粉 さとう マヨネーズ				
8 (金)	★ルーローハン(台湾料理) タンメン風スー プ もやしときゅうりの中華和え 牛乳	835 39.1 23.5 3.6	牛乳 たまご	ぶた肉	ほうれん草 ねぎ キャベツ もやし	きゅうり えのきたけ	こめ 大麦 さとう ごま油				
11 (月)	ごはん 鶏肉のねぎ塩だれ おでん風煮物 味噌汁 牛乳	905 37.4 30.4 3.3	牛乳	とり肉 がんとどき みそ	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ	わかめ じゃがいも	こめ さとう ごま油				
12 (火)	ごはん 白身魚の南蛮漬け きんぴらこぼう なめこの味噌汁 牛乳 セレクトデザート	912 31.3 29.6 2.4	牛乳	バサ とうふ みそ	ピーマン にんじん とうがらし ねぎ	はくさい こぼう しょうが なめこ	こめ デザート 薄力粉 ごま油 片栗粉 さとう				
13 (水)	★ハンバーガー フライドポテト カラフルサラダ かぼちゃポタージュ 牛乳 フルーツポンチ	868 36.6 28.9 4.8	牛乳 スキムミルク チーズ	とり肉 ぶた肉	にんじん かぼちゃ フロッコリー ピーマン	スツキーニ カリフラワー じゃがいも りんご 黄桃	パン サラダ油 薄力粉 さとう バター				
14 (木)	野菜菜チャーハン(長野県) 鶏ちゃん焼き(岐阜県) こしね汁(群馬県) 牛乳	882 36.9 31.8 4	牛乳	とり肉 とうふ あぶらあげ みそ	のざわな にんじん キャベツ たまねぎ	ねぎ にんにく しょうが しめじ	こめ 大麦 サラダ油				
15 (金)	ごはん かに玉 しゅうまい ナムル わかめスープ 牛乳	804 33.1 22.1 3	牛乳 たまご	かにかま ぶた肉 とうふ	にんじん こまつな グリーンピース ねぎ	もやし たけのこ わかめ しいたけ	こめ 片栗粉 さとう ごま油				
18 (月)	★牛丼 ほうれん草とゆばのお浸し 牛乳 実だくさん味噌汁 とちおとめヨーグルト	932 40.1 29.8 2.8	牛乳 ヨーグルト	牛肉 ゆば かつおぶし みそ	にんじん ほうれん草 たまねぎ こぼう	だいこん はくさい しょうが えのきたけ	こめ 大麦 さとう サラダ油				
19 (火)	ごはん ポテトとお米のササミカツ 牛乳 タルタルサラダ 味噌汁 お米のババロア	865 31.3 28.3 2.2	牛乳 たまご	とり肉 えび みそ	にんじん こまつな フロッコリー カリフラワー	キャベツ じゃがいも	こめ サラダ油 ババロア マヨネーズ オリーブ油				
20 (水)	ピザトースト 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ あさりのチャウダー 牛乳 クリスマスケーキ	1016 41.3 46.1 4	牛乳	とり肉 ベーコン ローズハム あさり	にんじん ピーマン パセリ たまねぎ	きゅうり にんにく じゃがいも	パン ケーキ サラダ油 パスタ 薄力粉 マヨネーズ				
21 (木)	ごはん★酢豚 卵スープ わかめとしらたきの中華サラダ 牛乳	806 30 20.1 3.5	牛乳 たまご	ぶた肉	にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ	しょうが たけのこ わかめ きくらげ	こめ 片栗粉 さとう サラダ油				
22 (金)	わかめごはん モロの竜田揚げ かぼちゃのそぼろあんか け 大根の味噌汁 牛乳 オレンジゼリー	811 33.4 16.8 3.3	牛乳	モロ とり肉 あぶらあげ みそ	かぼちゃ だいこん しょうが わかめ	こめ 片栗粉 さとう サラダ油					
25 (月)	冬野菜カレーライス 大根サラダ 和風ポトフ のむヨーグルト クリスマステザ ート	937 25.7 22.1 3.7	のむヨーグルト	とり肉	にんじん かぼちゃ たまねぎ はくさい	だいこん れんこん じゃがいも きゅうり	こめ 大麦 デザート サラダ油				

※都合により多少の変更があります。