



12月分献立表

日にち	曜	スプーン	牛乳	献立		赤	黄	緑	栄養価		
				主食	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
令和元年松伏町中学生社会体験チャレンジ事業の時に作成した献立（松伏第二中学校）											
1	火	○	揚げパン (きな粉)	鶏肉のトマトスープ ポテトサラダ 牛乳プリン	きな粉 鶏肉 大豆 牛乳プリン 牛乳	パン 米油 アーモンド粉 さとう じゃがいも マヨネーズ	ほうれんそう にんじん たまねぎ さやいんげん マッシュルーム トマト きゅうり	838	35.1		
2	水	○	ご飯	春雨のスープ 白身魚のチリソースがけ ナムル	豚肉 白身魚フリッター	米 春雨 でん粉 米油 ごま油 さとう ごま	もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ にんにく ごまつな だいこん だいずもやし	899	30.3		
3	木	○	地粉うどん	きつねうどん たこ焼き 3個 干草炒め	油揚げ 鶏肉 竹輪 昆布 炒り卵 かまぼこ 牛乳	麵 さとう たこ焼き 米油	ねぎ ごまつな ほうれんそう もやし キャベツ	812	35.3		
4★	金	○	茶飯	おでん 鶏肉の照り焼き 和風和え	揚げボール 昆布 かんちどき 竹輪 さつまあげ つみれ 鶏肉の照り焼き 牛乳	米 米油 じゃがいも さとう	だいこん こんにゃく ごまつな キャベツ きゅうり えのきだけ	805	34.5		
7	月	○	ご飯	すいとん汁 シルバーの塩焼き 茱わかめの炒め煮	鶏肉 シルバー 茱わかめ さつまあげ 牛乳	米 すいとん 米油 さとう ごま油	にんじん だいこん ねぎ しめじ ごまつな ごぼう こんにゃく	766	34.3		
8	火	○	揚げ麺 (皿)	長崎チャーメン しゅうまい 3個 もやしの中華和え	豚肉 えび いか なると うすら卵 しゅうまい 牛乳	麵 米油 さとう ごま油 でん粉 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし だいずもやし きゅうり	800	33.6		
9	水	○	麦ご飯 (皿)	冬野菜カレー 豆腐ナゲット 2個 花野菜のサラダ ブルーヨーグルト	鶏肉 豆腐ナゲット ヨーグルト 牛乳	米 麦 さといも カレールウ 米油	たまねぎ だいこん ほうれんそう はくさい にんにく しょうが フロッキー カリフラワー キャベツ とうもろこし	856	31.5		

令和元年松伏町中学生社会体験チャレンジ事業の時に作成した献立（松伏中学校）											
10	木	○	わかめご飯	豚汁 えびフライ キャベツの和え物 いちごソースクレープ	わかめ 豚肉 えびフライ 牛乳	米 じゃがいも 米油 クレープ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり もやし	834	30.0		
11	金	○	ご飯	中華風わかめスープ 餃子 2個 チンジャオロースー	鶏肉 わかめ 豚肉 牛乳	米 ごま ごま油 米油 さとう でん粉	ねぎ もやし だいずもやし 餃子 ビーマン あかビーマン だけのこ しいたけ	823	32.6		
14★	月	○	山型食パン	フロッキーのシチュー チキンのレモンソテー にんじんサラダ	豚肉 牛乳 生クリーム チーズ 鶏肉	パン じゃがいも 米油 ホワイトルウ	たまねぎ にんじん フロッキー パセリ レモン とうもろこし	832	37.1		
15	火	○	ご飯	のっぺい汁 ぶりの竜田揚げ 蓮根の金平	豆腐 油揚げ ぶりの竜田揚げ 豚肉 牛乳	米 じゃがいも でん粉 米油 ごま さとう	だいこん ごまつな しいたけ えのきだけ れんこん にんじん こんにゃく	871	35.1		
16	水	○	バターライス	レタスのスープ ハンバーグデミグラスソース かぼちゃサラダ	ベーコン ハンバーグ 牛乳	米 バター デミグラスソース さとう マヨネーズ	パセリ レタス にんじん たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ きゅうり	903	30.1		
17	木	○	中華麺	みそラーメン にらまんじゅう 2個 いかと卵の中華炒め	豚肉 いか 炒り卵 牛乳	麵 米油 ごま油 でん粉	もやし ねぎ にら メンマ しょうが にんにく きくらげ にらまんじゅう たまねぎ あかビーマン ビーマン しめじ	785	37.8		
18	金	○	ご飯	旨煮 鯖のみそ煮 ごま和え	鶏肉 絹揚げ 鯖のみそ煮 牛乳	米 さといも 米油 さとう ごま	こんにゃく だいこん にんじん れんこん さやいんげん しいたけ ごまつな はくさい もやし	875	31.3		

19日は食育の日

21	月	○	ハムピラフ	アルファベットスープ 鶏肉のから揚げ 2個 コーンスロー ケーキセレクト (いちご・チョコ)	ハム ベーコン 鶏肉 牛乳	米 バター 米油 マカロニ 小麦粉 でん粉 ケーキ	とうもろこし グリンピース たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ はくさい ビーマン キャベツ きゅうり	898	34.4
22	火	○	ご飯	すき焼き風煮 焼きししゃも 2本 切干大根のソース炒め	豚肉 豆腐 ししゃも かつおぶし 牛乳	米 さとう 米油	ねぎ はくさい こんにゃく しいたけ きりほしだいこん もやし にんじん	802	37.7

- ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
- ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。
- ※ (★)印の日に、放送用資料があります。
- ※ 「スプーン」は、の印のついた日に持ってきましょう。



食べ方を
よく見てね!

- ◎8日(火)：長崎チャーメンの食べ方◎
 (1) めんを袋の上から軽くつぶし、お皿にあげる。
 (2) 具をめんの上にかけて食べる。

平均 837 33.8