



令和5年
12月学校給食予定献立表
蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい
					エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
12月 金	カレー南蛮うどん	豚肉 油揚げ	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 根深ねぎ	うどん 植物油 でん粉	【給食の味付けのみみつ】 カレー南蛮には、カレー粉や カレールーなど香辛料が使わ れています。
	牛乳	牛乳			778kcal
	レモンじょうゆ和え 大学芋		にんじん もやし 小松菜 レモン	さつまいも 植物油 ごま 砂糖	27.5g 21.1g 32.7g
4月	麦入りごはん 牛乳 春巻き	牛乳	たけのこ にんじん キャベツ 玉ねぎ	精米 精麦 植物油 でん粉 砂糖 春雨 豚脂 ショートニング 小麦粉	【中華料理を食べよう】 チンジャオロースーは細切り にしたピーマンと肉を炒めた 料理です。
	チンジャオロースー	豚肉	にんにく たけのこ しいたけ ピーマン パプリカ	植物油 でん粉 砂糖	775kcal
	チンゲン菜入りスープ	ベーコン うずら卵 豆腐	チンゲン菜 もやし		25.7g 28.4g 2.1g
5月 火	麦入りごはん 牛乳 大根と里芋のそぼろ煮	牛乳 生揚げ 鶏肉 豚肉	にんじん たけのこ しいたけ 大根 枝豆	精米 精麦 植物油 砂糖 でん粉 里芋	【静岡県の食べ物はどれかな】 大根、豚肉、しいたけ、たけのこ などが静岡県産です！！
	即席漬け	塩昆布	キャベツ きゅうり	ごま	759kcal
	さつまいもと栗のタルト	豆乳	くり	さつまいも 砂糖 ショートニング 米粉 コーンフラワー 植物油	27.8g 21.8g 1.7g
6月 水	麦入りごはん 牛乳 さわらの西京焼き	郷土料理 京都 牛乳 さわら みそ	生姜	精米 精麦 砂糖	【京都の郷土料理】 西京みそは甘みの強いみそ です。
	かぶの甘酢和え		こかぶ きゅうり りんご	砂糖	723kcal
	豆腐とほうれん草のスープ	ベーコン 豆腐 お魚豆乳団子	ほうれん草 にんじん	でん粉 植物油	31.4g 22.0g 2.4g
7月 木	わかめごはん 牛乳 厚焼卵	わかめ 牛乳 卵		精米 精麦 ごま 砂糖 植物油 でん粉	【冬が旬の食材を味わおう】 水菜、白菜は冬に旬を迎える 食べ物です。
	五目豆	鶏肉 大豆	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	砂糖	791kcal
	ちゃんこ鍋	豚肉 焼き豆腐	白菜 水菜 こんにゃく えのきたけ にんじん しめじ		33.2g 23.6g 2.4g
8月 金	アーモンドトースト 牛乳			食パン マーガリン 砂糖 アーモンド	【人気メニュー】 アーモンドトーストは給食室で ひとつひとつ手作りしま す！！
	かぶ入りポトフ	ウインナー 鶏肉	こかぶ 玉ねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	753kcal
	ヨーグルト	乳製品	寒天	砂糖	29.1g 33.8g 2.2g
11月	麻婆丼	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	生姜 にんにく にんじん 根深ねぎ しいたけ たけのこ	精米 精麦 砂糖 でん粉 植物油	【給食の味付けのみみつ】 麻婆豆腐には香りを付けるた め、ごま油を使っています。
	牛乳	牛乳			747kcal
	ナムル マンゴープリン	わかめ マンゴー 乳製品	小松菜 もやし にんじん	ドレッシング 砂糖 ココナッツ	31.0g 21.5g 2.7g
12月 火	水見色のするが牛の牛丼	牛肉 みそ	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん こんにゃく たけのこ いんげん	精米 精麦 砂糖	【わくわく給食第4弾】 葵区の水見色で育った牛肉 と、清水区の和田島で作られ たほうじ茶を楽しもう！！
	牛乳	牛乳			833kcal
	和風サラダ みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 根深ねぎ	ドレッシング じゃがいも	32.6g 31.6g 3.4g
13月 水	和田島のほうじ茶蒸しケーキ	卵	ほうじ茶	砂糖 小麦粉 植物油 上新粉 水あめ	【冬が旬の食材を楽しもう】
	マーガリン入りロールパン 牛乳 ブロッコリーのグラタン	牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン	マーガリン入りロールパン 植物油 マカロニ	801kcal
	白菜と肉団子のスープ	肉団子	白菜	春雨 じゃがいも	32.3g 31.6g 3.4g



令和5年 12月学校給食予定献立表

蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
14 木	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【ふるさと給食】 今日のメンチカツには、静岡県産のトマトで作ったソースが中に入っています。		
	トマトソース入りメンチカツ	豚肉	玉ねぎ	植物油 小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉			
	こんにゃくとたけのこの炒め物	鶏肉	こんにゃく しいたけ たけのこ	植物油 砂糖			
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 葉ねぎ	じゃがいも			
15 金	ハヤシライス	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん マッシュルーム りんご トマト	精米 精麦 植物油 じゃがいも 生クリーム	【冬が旬の食材を楽しもう】 ブロッコリーもカリフラワーも冬に収穫量が多くなります。ブロッコリーはたんぱく質も豊富！		
	牛乳	牛乳					
	花野菜サラダ		キャベツ コーン カリフラワー ブロッコリー レモン	砂糖 マヨネーズ			
	みかん		みかん				
18 月	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【冬至献立】 「ん」のつく食べ物を食べよう！		
	ぶりのフライ	ぶり		植物油 パン粉 小麦粉			
	五目金平	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく	植物油 砂糖 ごま			
	かぼちゃのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ かぼちゃ 根深ねぎ				
19 火	ソフトめんミートソース	豚肉 鶏肉 みそ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム	ソフトめん マーガリン	【初登場「お茶マヨポテト」】 静岡県産のお茶を活かした献立です。風味を味わおう！		
	牛乳	牛乳					
	お茶マヨポテト		抹茶	じゃがいも マヨネーズ			
	レモンゼリー		レモン	砂糖			
20 水	ウインナーピラフ	ウインナー	玉ねぎ コーン	精米 植物油	【クリスマス献立】 楽しんで食べてもらいたくて、フライドチキンとチョコレートケーキにしました。		
	牛乳	牛乳					
	フライドチキン	鶏肉	にんにく	植物油 小麦粉 コーンフレーク			
	ミネストローネ	ベーコン 大豆	にんじん 玉ねぎ トマト	じゃがいも			
	クリスマスケーキ	乳製品 卵	ココア	砂糖 小麦粉 植物油 練乳 チョコレート	889kcal		
					33.5g	35.4g	3.0g

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。



21・22日はお弁当です

3年生は去年に引き続き、12月21日に「お弁当の日」として、自分の手でお弁当を作ります。1・2年生もお手伝いをするなどチャレンジしてみよう！！

◎簡単！？「ハムチーズちくわ巻き」

- ①ちくわは縦に割って ②開いたちくわにハムとチーズをのせる。 ③巻いたらラップに包み、レンジで10秒ほど温める。

- ④冷めたら完成！
そのままでもいいですが、切ると断面が見えてきれいです。



☆詳しくはこちらから

わくわく給食の詳細・給食のレシピなどを掲載中！

静岡県市の学校給食
おいしい静岡
いただきます！

