

12月

献立表



2020年12月

新宮市立熊野川中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質
1 火	野菜ラーメン		豚肉 なたと	中華めん サラダ油 上白糖 かたくり粉	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ にんにく	737 kcal
	ジャンボシューマイ		豚ひき肉 えび	しゅうまいの皮 三温糖 かたくり粉 ごま油	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸	36.0 g
	バナナ				バナナ	
2 水	ご飯			精白米		824 kcal
	円盤揚げ		おから 鶏ひき肉	ぎょうざの皮 上白糖 サラダ油	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	22.0 g
	小松菜のこんぶあえ		こんぶ	いりごま	こまつな もやし	
	切り干し大根の炒め煮		豚肉 油揚げ	三温糖	切干しだいこん にんじん	
3 木	ご飯			精白米		752 kcal
	五目きんぴら		豚肉	糸こんにゃく いりごま 三温糖 サラダ油	ごぼう にんじん 干し椎茸	23.2 g
	きゅうりもみ		たい わかめ	上白糖	きゅうり キャベツ	
	イチゴゼリー			いちごゼリー		
4 金	高菜とじゃこのチャーハン		たまご	精白米 サラダ油	にんじん たかな漬	753 kcal
	白菜と肉団子スープ		鶏ひき肉 たまご	かたくり粉 ごま油 はるさめ	玉ねぎ はくさい しめじ にんじん ねぎ	23.0 g
7 月	ご飯			精白米		867 kcal
	イカのサラサ揚げ		いか	三温糖 かたくり粉 サラダ油	しょうが	30.4 g
	春雨のあまから煮		豚ひき肉 えび	はるさめ サラダ油 三温糖 ごま油	ねぎ にんにく キャベツ にんじん	
	りんご				りんご	
8 火	ご飯			精白米		866 kcal
	鶏肉のマーマレード 焼き		鶏肉		マーマレード	34.0 g
	ごぼうサラダ		つな ちくわ	マヨネーズ 三温糖	ごぼう キャベツ	
	厚揚げのそぼろ煮		厚揚げ 豚ひき肉	サラダ油 三温糖 かたくり粉	玉ねぎ いんげん	
9 水	きんぴらすし		豚肉	精白米 上白糖 糸こんにゃく ごま ごま油	にんじん ごぼう	721 kcal
	三色ゴマあえ			ごま 上白糖	ほうれんそう はくさい	23.1 g
	豆腐とわかめのすまし汁		豆腐 わかめ		えのき ねぎ	
10 木	ご飯			精白米		827 kcal
	おでん風煮		鶏肉 うずら卵 平天 ちくわ 厚揚げ	こんにゃく 三温糖	大根 にんじん	36.9 g
	ほうれん草とツナのサラダ		つな	上白糖 ごま油	ほうれんそう キャベツ にんじん	
11 金	揚げパン			コッペパン 上白糖 サラダ油		910 kcal
	イタリアンスパゲティ		ウィンナー	スパゲティー サラダ油	玉ねぎ にんじん 青ピーマン しめじ	29.6 g
	大豆のサラダ		大豆	サラダ油 三温糖 ごま	キャベツ ブロッコリー	

☆12月の給食費引き落としは25日(金)になっています。

12月

献立表



2020年12月

新宮市立熊野川中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質
14月	ご飯			精白米		726 kcal
	鶏肉のパン粉焼き		鶏肉	上白糖 パン粉		32.3 g
	ブロッコリーおかかあえ		かつお節		ブロッコリー	
	糸こんにゃく		豚肉	しらたき 上白糖 サラダ油	いんげん とうもろこし しょうが	
15火	ご飯			精白米		785 kcal
	まぐろのケチャップあえ		まぐろ	かたくり粉 サラダ油 三温糖 いらごま	にんにく しょうが	33.4 g
	ほうれん草のピーナツあえ			ピーナツ 上白糖	ほうれん草 はくさい にんじん	
	大根のみそ汁		油揚げ みそ		大根 えのき ねぎ	
16水	大根と鶏肉のごはん		鶏ひき肉	精白米	大根 しょうが にんじん	749 kcal
	ちくわときゅうりのごまあえ		ちくわ	ごま	きゅうり もやし	27.2 g
	五目うどん		かまぼこ 豚肉 たまご	うどん	ほうれん草 はくさい しめじ ねぎ	
17木	ご飯			精白米		773 kcal
	豆腐ハンバーグ		豚ひき肉 豆腐 たまご	パン粉 かたくり粉 いらごま 三温糖	玉ねぎ にんじん ねぎ	30.3 g
	キャベツ				キャベツ	
	ひじきの炒め煮		干ひじき 平天	サラダ油 三温糖	にんじん、ごぼう、青ピーマン	
18金	冬野菜カレー		豚肉	精白米 じゃがいも サラダ油 バター	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが チンゲンツァイ しめじ かぶ	813 kcal
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	もも みかん パイン りんご バナナ	22.5 g
21月	焼きそば		豚肉 えび	中華めん サラダ油	キャベツ 玉ねぎ にんじん 青ピーマン しめじ	884 kcal
	平天のサラダ		平天	ごま油 上白糖	もやし ほうれん草 にんじん	36.0 g
	冬至ぜんざい		あずき	中ざら糖 白玉粉	かぼちゃ	
22火	ご飯			精白米		740 kcal
	炒り豆腐		鶏ひき肉 豆腐 たまご	三温糖 サラダ油	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ れんこん ねぎ	36.1 g
	パンバンジー		ささ身	上白糖 ごま ごま油	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ しょうが	
23水	ウィンナーピラフ		ウィンナー	精白米 サラダ油 バター	玉ねぎ にんじん 青ピーマン	947 kcal
	白菜のクリーム煮		鶏肉 牛乳	じゃがいも サラダ油	はくさい 玉ねぎ とうもろこし	27.4 g
	フレンチサラダ			上白糖 サラダ油	キャベツ きゅうり りんご にんじん	
24木	～☆クリスマスメニュー☆～					895 kcal
	ご飯 鶏肉のからあげ		鶏肉	精白米 小麦粉 かたくり粉 サラダ油	しょうが にんにく	25.6 g
	ポパイサラダ			マヨネーズ	キャベツ ほうれん草 にんじん	
	スープマカロニ		ベーコン	じゃがいも マカロニ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし	
	クリスマスデザート			デザート		

★材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。