



令和5年12月予定献立表



牧野中学校

日 曜日	行事	主食	献立名	使用している食品						栄養成分	
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		E:エネルギー	P:たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
1 (金)		ごはん	赤魚のたれがけ キャベツのしそあえ おでん	赤魚 厚揚げ さつまあげ	牛乳 昆布		生姜 キャベツ 胡瓜 しそ粉 大根	ごはん でんぶん 上新粉 砂糖 里芋 こんにやく	油	E 845 kcal P 35.0 g F 23.2 g	
4 (月)	郷土食 献立	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれがけ 色とり 豚汁 納豆	揚げ出し豆腐 豚肉 味噌 納豆	牛乳	かぶの葉 かぶ 胡瓜 大根 ねぎ		ごはん でんぶん 砂糖 さつまいも こんにやく	油 ごま	E 810 kcal P 23.6 g F 20.5 g	
5 (火)	トースト ランチ 10	食パン	菓ごもり卵 チョコクリーム 野菜のサラダ ぶどうゼリー ワンタンスープ	卵 豚肉	牛乳	キャベツ コーン ブロッコリー 胡瓜 人参 白菜 干し椎茸 ねぎ	食パン 砂糖 ゼリー ワンタン	チョコクリーム オリーブ油 サラダ油	E 775 kcal P 29.4 g F 29.5 g		
6 (水)		ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め ほうれん草のコーンあえ みそけんちん汁 みかん	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	赤ピーマン ほうれん草 人参	にんにく 生姜 キャベツ コーン ごぼう ねぎ みかん	ごはん 砂糖 里芋 しらたき	ごま油 ごま サラダ油	E 789 kcal P 32.9 g F 19.0 g	
7 (木)	高岡 元気コロッケ 献立	米粉パン	高岡元気コロッケ 大根サラダ 肉団子スープ 豆乳プリン		牛乳 わかめ	人参 大根 たけのこ 黒きくらげ ねぎ 玉ねぎ 生姜 白菜 たけのこ	米粉パン コロッケ 砂糖 小麦粉 でんぶん 春雨	油 サラダ油 ごま	E 890 kcal P 29.2 g F 33.2 g		
8 (金)		ごはん	焼き鯖 即席漬け 肉じゃが チーズ	塩鯖 牛肉	牛乳 昆布 チーズ	人参 いんげん	白菜 胡瓜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく		E 873 kcal P 37.3 g F 27.1 g	
11 (月)	地場産品 献立	麦ごはん	荒挽きウインナー キャベツとコーンのサラダ 冬野菜のカレー	ウインナー 豚肉	牛乳	人参 キャベツ コーン 大根 にんにく 玉ねぎ かぶ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	サラダ油 カレールー マーガリン	E 854 kcal P 22.4 g F 30.7 g		
12 (火)		1/2コッペ パン	えびシューマイ 白菜とりんごのサラダ ソフト麺のミトソースかけ	えびシューマイ 豚肉 大豆	牛乳		白菜 胡瓜 りんご トマトパセリ 玉ねぎ 生姜 マッシュルーム	1/2コッペパン 砂糖 ソフト麺 でんぶん	サラダ油 でんぶん	E 838 kcal P 33.3 g F 19.8 g	
13 (水)		ごはん	鯖のホイル焼き 中華風大豆のうま煮 にらたま汁 りんご	鯖のホイル焼き 豚肉 大豆 卵	牛乳	人参 いんげん にら	干し椎茸 生姜 ねぎ たけのこ 玉ねぎ りんご	ごはん 砂糖 おつゆ麩 でんぶん	サラダ油	E 837 kcal P 35.5 g F 21.1 g	
14 (木)	冬至 献立	減量 ごはん	ししやものフリッター 青菜と生椎茸のお浸し ほうとう鍋	ししやもフリッター 油揚げ 味噌	牛乳	小松菜 南瓜 人参	キャベツ 生椎茸 大根 ごぼう ねぎ	ごはん ほうとう	油	E 785 kcal P 25.8 g F 25.0 g	
15 (金)	高岡 食19并 献立	ごはん	高岡野菜の肉みそ丼 フライドポテト 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	豚肉 赤味噌 豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 にんにく 生姜 ねぎ 生椎茸 玉ねぎ たけのこ 大根	ごはん 砂糖 でんぶん じゃがいも てまり麩	ごま油 ごま	E 794 kcal P 26.4 g F 21.5 g		
18 (月)	リクエスト 献立	クリスマス ライス	鶏肉の唐揚げ フルーツあえ クリスマスケーキ 卵とコーンのスープ	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳	ピーマン パセリ	玉ねぎ マッシュルーム りんご パイン もも みかん バナナ レーズン コーン	ごはん 上新粉 でんぶん ケーキ	マーガリン 油	E 922 kcal P 30.9 g F 30.4 g	
19 (火)		コッペ パン	豚肉とレバーのケチャップがらめ 海藻サラダ 白菜のもちもちスープ	豚肉 レバー 大豆 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 生姜 キャベツ 胡瓜	コッペパン でんぶん 砂糖	油 ごま サラダ油	E 838 kcal P 34.2 g F 30.5 g		

※ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ◎ 12月使用予定の地場産食材は、小松菜、ほうれん草、人参、ねぎ、キャベツ、白菜、大根、大かぶ、生椎茸、黒きくらげ、里芋です。
 ◎ 3学期の給食開始は、1月10日(水)の予定です。

給食レシピ紹介 豚肉としらたきのピリ辛炒め 12月6日実施予定

【材料 4人分】
 豚肉スライス・・・180g
 にんにく・・・1片
 生姜・・・1片
 ごま油・・・適量
 赤ピーマン・・・30g
 しらたき・・・100g
 砂糖・・・小さじ2
 みりん・・・小さじ2
 醤油・・・大さじ1
 豆板醤・・・適量
 白ごま・・・大さじ1

【作り方】
 ①しらたきは下茹でして食べやすく切る。
 ②にんにく、生姜はみじん切り、赤ピーマンは千切り、白ごまはから煎りする。
 ③ごま油で豚肉、にんにく、生姜を炒め、しらたき、赤ピーマンも加えて炒める。
 ④調味料で味付けし、白ごまも加える。

