



12月予定献立表



熊野市立木本中学校

日	主食	おかず	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	エネギー たんぱく質 カルシウム
1 火	期 末 テ ス ト * 給食はありません					
2 水	ごはん	和厚焼き玉子 白菜のおかか和え 豚肉とひじきの炒め煮	鶏肉 豚肉 卵 かつお節 油揚げ 干ひじき	米 こんにゃく 三温糖 サラダ油	人参 玉葱 白菜	789 kcal 28.5 g 162 mg
3 木	ごはん 	熊野鯛の揚げ煮 小松菜のおひたし けんちん汁	真鯛 かつお節 鶏肉 油揚げ	米 里芋 こんにゃく 片栗粉 大豆油 三温糖 サラダ油	人参 葉葱 小松菜 大根 生姜	780 kcal 32.3 g 134 mg
4 金	ごはん	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ウィンナー ベーコン ハム	米 スパゲッティ 三温糖 マヨネーズ	人参 ピーマン トマト 玉葱 キャベツ 胡瓜	753 kcal 20.7 g 166 mg
7 月	ごはん	おでん風煮物 ほうれん草のごま和え ヨーグルト	鶏肉 平天 厚揚げ うずら卵 竹輪 ヨーグルト	米 こんにゃく 三温糖 ごま	ほうれん草 人参 大根	734 kcal 28.4 g 302 mg
8 火	ごはん 	肉じゃが ゆでキャベツとツナの和え物	美熊野牛 ツナ	米 じゃが芋 三温糖 サラダ油	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 コーン	813 kcal 16.5 g 48 mg
9 水	ごはん	回鍋肉 スパサラダ	豚肉 ハム みそ	米 スパゲティ 三温糖 サラダ油 ごま油 マヨネーズ	キャベツ ピーマン パプリカ 玉葱 胡瓜 生姜 にんにく	743 kcal 19.1 g 65 mg
10 木	こぎつねごはん	切り干し大根の煮物 豚 汁	豚肉 鶏肉 油揚げ 平天 かつお節 豆腐 みそ	米 じゃが芋 三温糖 サラダ油 ごま油	人参 葉葱 玉葱 ごぼう 生姜 切り干し大根	801 kcal 29.0 g 195 mg
11 金	ごはん 	熊野地鶏のトマトソースかけ リョネーズポテト 味付け海苔	鶏肉 ベーコン 味付け海苔	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 大豆油	人参 パセリ 玉葱 トマト	800 kcal 24.4 g 35 mg
14 月	カレーライス	福神漬 フルーツヨーグルトあえ	豚肉 ヨーグルト	米 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	人参 玉葱 セロリー にんにく 大根(福神漬) 桃 みかん リンゴ	824 kcal 15.7 g 102 mg
15 火	ふわふわ卵どんぶり	青のりポテトビーンズ	鶏肉 卵 豆腐 大豆 青のり	米 じゃが芋 片栗粉 三温糖 サラダ油 大豆油	人参 玉葱 チンゲン菜	754 kcal 25.3 g 109 mg
16 水	ごはん	麻婆豆腐 ばんさんすう	豚肉 ハム 豆腐 みそ	米 春雨 片栗粉 三温糖 ごま油	葉葱 人参 生姜 胡瓜 玉葱 にんにく	746 kcal 27.6 g 137 mg
17 木	ごはん 	ブルコギ ひじきのバリバリサラダ	美熊野牛 しらす 干しひじき	米 餃子の皮 三温糖 ごま ごま油 サラダ油 大豆油	ニラ 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 にんにく	792 kcal 18.3 g 133 mg
18 金	チキンライス	ポトフ	豚肉 鶏肉 ベーコン ウィナー	米 じゃが芋 バター サラダ油	人参 玉葱 青ピーマン キャベツ セロリー	746 kcal 20.5 g 59 mg
21 月	ゆかりごはん	パンパキンチュウ マカロニサラダ	鶏肉 ハム 牛乳	米 小麦粉 マカロニ バター マヨネーズ サラダ油	南瓜 人参 玉葱 胡瓜 しそ	826 kcal 21.8 g 113 mg
22 火	ごはん 	熊野鯛のタルタルソースかけ ポイル ブロッコリー 白菜とベーコンのスープ	真鯛 ベーコン 卵	米 小麦粉 パン粉 大豆油 マヨネーズ	パセリ 人参 ブロッコリー 玉葱 胡瓜 白菜	773 kcal 28.4 g 60 mg

※材料・仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。充実した冬休みを過ごせるように、帰宅後は手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。





もうすぐ冬休み！
食生活の
ポイント

おやつは時間
と量を決めて
食べましょう



規則正しい食生活を心が
け
ましょう

よくかんで食
べましょう

がむ がむ



睡眠をしっかりととりましょう

旬の野菜をたっぷり食べま
しょう

