



令和5年12月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂		
1	金	ご飯	○	ポークカレー 福神漬け ヨーグルトサラダ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉葱 福神漬け アロエ バイン缶 みかん缶 りんご缶 ナタデココ	米 じゃが芋	油	841 23.5 19.7 3.2	
4	月	ご飯	○	赤魚のごま味噌焼き カル鉄サラダ 酒々井味噌のさつま汁	赤魚 豚肉 味噌	ハム 豆腐	牛乳 ひじき チーズ	人参 小松菜	きゅうり 大根 長葱	米 さつま芋	ごま 油	793 38.2 22.6 3.6
酒々井中 3年2組 リクエスト献立				鶏肉のマスタード焼き いもいっぱいサラダ 豆腐となめこの味噌汁 ヤクルト	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参	にんにく きゅうり コーン 大根 なめこ 長葱	米 でんぷん じゃが芋 さつま芋	マヨネーズ	844 32.8 20.7 3.3	
5	火	ご飯	○	鯖おおか煮 磯香和え 根菜ごま汁	鯖 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき 海苔	人参 ほうれん草	えのき ごぼう 長葱	米 里芋	ごま	886 35.1 29.5 4.4	
酒々井中 3年1組 リクエスト献立				シーザーサラダ(ドレッシング) コーンクリームスープ 学級だいふく	ベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 パセリ	カリフラワー キャベツ きゅうり 玉葱 コーン マッシュルーム	パン 砂糖 米粉 だいふく	油 バター	859 22.1 39.8 2.9	
酒々井中 3年4組 リクエスト献立				春巻 棒棒鶏サラダ わかめとトックのスープ プリン	春巻 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	きゅうり もやし 干し椎茸 長葱	麦 米 トック プリン	油 ごま油	886 24.6 25.9 3.5	
11	月	ご飯	○	シューマイ 2個 中華風ひじきサラダ ジャジャン豆腐	シューマイ 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参	大根 きゅうり 玉葱 こんにゃく 干し椎茸 長葱	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	839 31.7 25.2 3.2	
12	火	スパゲティ ミートソース	○	鱈マスタードパン粉焼き イタリアンサラダ(ドレッシング) みかんクレープ	鱈 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 アスパラガス トマト	カリフラワー コーン にんにく 玉葱 セロリ	スパゲティ パン粉 みかんクレープ	油	731 31.8 30.1 2.9	
酒々井中 3年5組 リクエスト献立				照り焼きチキン ほうれん草和風サラダ 豚汁 お米のタルト	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 海苔	ほうれん草 人参	もやし えのき ごぼう 大根 こんにゃく 長葱	麦 米 砂糖 里芋 タルト	油	915 33.6 29.2 2.5	
14	木	ご飯	○	大豆とひじきのかき揚げ(天つゆ) 海藻サラダ 酒々井味噌の呉汁 かむカムこんにゃく	大豆 豆乳 味噌	牛乳 ひじき わかめ	人参	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 長葱 こんにゃく	米 里芋	油	785 23.5 23.1 3.6	
15	金	ナン	○	じゃが芋とベーコンのグラタン アスパラサラダ カレーミート	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	アスパラガス 人参 ピーマン	カリフラワー キャベツ セロリ コーン にんにく 生姜 玉葱	ナン じゃが芋	油	787 33.3 30.1 4.2	
酒々井中 3年3組 リクエスト献立				鶏のレモン煮 1個 元気の出るサラダ 豆腐の味噌汁	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 江戸菜	キャベツ きゅうり 長葱 にんにく レモン	米 でんぷん 砂糖	油 ごま油	886 39.5 26.7 4.1	
食育の日				ねぎ味噌包子 2個 わかめサラダ(ドレッシング) 醤油ラーメンスープ はちみつゆずゼリー	豚肉 なると 包子	牛乳 わかめ	人参 小松菜 にら	にんにく 生姜 キャベツ コーン 長葱 大根 きゅうり	中華麺 でんぷん ゼリー	油 ごま油	769 32.8 25.5 5.5	
20	水	ご飯	○	鱈揚げ煮 即席漬け 肉じゃが	鱈 かつお節 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	白菜 キャベツ たくあん 玉葱 しらたき	米 じゃが芋 砂糖	ごま 油	806 33.8 18.1 2.9	
クリスマス献立				星のハンバーグ トマトソース もみの木サラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー 赤ピーマン 人参 パセリ トマト	玉葱 コーン マッシュルーム	米 砂糖 マカロニ ケーキ	油	943 29.3 33.7 4.8	

★12月分給食費の口座振替日は、11月30日(木)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、1月分と同じ日(12月25日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

エネルギー	830kcal	月平均	838
たんぱく質	27.0~41.5g		31.0
脂質	18.4~27.7g		26.6
食塩相当量	2.5g未満		3.6

心を込めて食事のあいさつをしよう

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとしていますか？
野菜や魚や肉など、食べ物はみんな命があるものでした。
その命を食べてわたしたちは生きています。食べ物の命や食に関わる
すべての人に感謝の心を込めて食事のあいさつをしましょう。



今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
さつま芋
キャベツ
大根
長ねぎ
味噌
・4日:さつま汁
・14日:呉汁