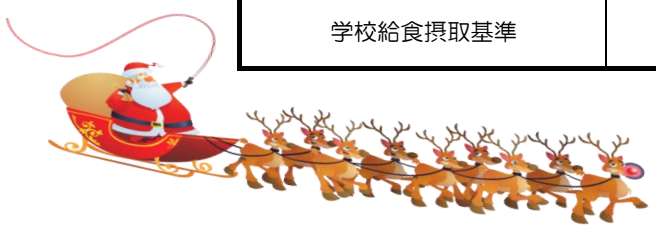
令和 5年　12月分　給食予定献立表

黒浜西中学校

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名 熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	中学校平均栄養量 エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1	金		【乳】	ごはん	米				818	34.6
				治部煮 【小麦】	片栗粉　砂糖　麩	鶏肉　ちくわ	干しいたけ　にんじん　たけのこ　いんげん	混合削り節　しょうゆ　みりん		
				深谷ねぎ餃子 【小麦】		ねぎ餃子				
				キャベツのごまあえ	砂糖　ごま		キャベツ　にんじん	しょうゆ		
4	月		【乳】	ごはん	米				807	35.3
				マーボー豆腐	油　ごま油　砂糖　片栗粉	豆腐　豚肉　みそ	生姜　にんにく　にんじん　干しいたけ **長ねぎ**	しょうゆ　酒　トウバンジャン 中華スープの素　塩　こしょう		
				いかのかりん揚げ	油　砂糖　片栗粉	いか	生姜	酒　しょうゆ　みりん		
				ビーフンソテー	ごま油　ビーフン		にんじん　キャベツ	中華スープの素　塩　こしょう　しょうゆ		
5	火		【乳】	ごはん	米				768	33.8
				豚汁	油　じゃがいも	油揚げ　豚肉　みそ	ごぼう　こんにゃく　長ねぎ　大根　にんじん	混合削り節		
				和風チキンピカタ 【卵　小麦】	パン粉	鶏肉　鶏卵	**長ねぎ**	塩　こしょう　酒　しょうゆ		
				ひじきの煮物	砂糖　油	さつま揚げ　ひじき　大豆	にんじん　こんにゃく	しょうゆ　酒		
6	水		【乳】	揚げパン 【乳　小麦】	コッペパン　砂糖　油				867	28.7
				ラビオリスープ 【小麦】	油　ラビオリ		にんにく　玉ねぎ　にんじん　**キャベツ** しめじ	唐辛子　トマトピューレ　スープストック 塩　こしょう　ケチャップ		
				焼きフランクのバーベキューソースかけ	ごま油　砂糖　片栗粉	フランクフルト	にんにく　玉ねぎ	みりん　しょうゆ　唐辛子		
				ジャーマンポテト	油　じゃがいも		グリンピース　にんじん　とうもろこし	塩　こしょう　酢		
7	木		【乳】	ごはん	米				789	37.1
				玄米だんご汁	油　玄米だんご	鶏肉　油揚げ	ごぼう　にんじん　白菜　**長ねぎ**　えのきたけ	混合削り節　しょうゆ　酒		
				豆腐ハンバーグ 【小麦】	パン粉　砂糖	鶏肉　豚肉　豆腐　ひじき	玉ねぎ	塩　こしょう　しょうゆ　みりん		
				にんじんしりしり	油	ツナ	にんじん　もやし	塩　こしょう		
8	金	はすべジレシピ	【乳】	ポークカレー ごはん	米				824	33.8
				ポークカレー 【小麦】	油　じゃがいも　カレールウ	豚肉	にんにく　生姜　玉ねぎ　にんじん	トマトピューレ　ソース		
				千草焼き 【卵】	油　砂糖	鶏卵　鶏肉	にんじん　玉ねぎ	塩　しょうゆ		
				磯香あえ		のり	キャベツ　小松菜	しょうゆ　みりん　和風だし		
11	月	北海道郷土料理	【乳】	エスカロップ ごはん	米				837	31.5
				とんかつデミソースかけ 【小麦】	油　小麦粉　パン粉　砂糖	豚肉		塩　こしょう　デミグラソース　ソース　ケチャップ		
				コンソメスープ	油　じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ　にんじん　しめじ　キャベツ　小松菜	コンソメ　塩　こしょう		
				ビーンズサラダ		ミックスビーンズ	もやし	ドレッシング（玉ねぎ）		
12	火		【乳】	スパゲティミートソース 【小麦】	オリーブ油　スパゲティ　小麦粉	豚肉	玉ねぎ　にんにく　生姜　にんじん	ケチャップ　ソース　スープストック　塩　こしょう	809	38.6
				ポテトのチーズ焼き 【乳】	オリーブ油　じゃがいも	チーズ	玉ねぎ　グリンピース	塩　こしょう		
				花野菜サラダ			ブロッコリー　カリフラワー　にんじん	ドレッシング（香りごま）		
				ソフトフランスパン 【小麦】	ソフトフランスパン					
13	水		【乳】	ごはん	米				808	36.4
				おでん 【卵】	じゃがいも　砂糖	ちくわ　昆布　さつま揚げ がんもどき　うずら卵	こんにゃく　大根	混合削り節　しょうゆ　みりん		
				さばの塩焼き		さば				
				春雨のピリ辛サラダ	春雨　ごま油　ごま		にんじん　**キャベツ**　きゅうり	しょうゆ　オイスターソース　コチュジャン		
14	木		【乳】	きつねうどん 地粉うどん 【小麦】	地粉うどん				817	34.1
				きつねうどん汁	砂糖	かまぼこ　油揚げ　わかめ	にんじん　**長ねぎ**	混合削り節　しょうゆ　みりん　酒		
				ちくわの磯辺揚げ 【小麦】	油　小麦粉	ちくわ　青のり		塩		
				キャベツのおかかあえ		かつお節	**キャベツ**　小松菜	しょうゆ　混合削り節		
15	金		【乳】	ごはん	米				826	35.3
				韓国風卵スープ 【卵】	ごま油	豆腐　鶏卵　わかめ	白菜　えのきたけ　**長ねぎ**	こしょう　塩　しょうゆ　中華スープの素		
				プルコギ	砂糖　油　ごま油　春雨	豚肉	にんじん　にんにく　玉ねぎ　にら	しょうゆ　みりん　こしょう　酒		
				おから入りにんじんケーキ 【小麦】	油　砂糖　小麦粉	豆乳　おから	にんじん	ベーキングパウダー		
18	月	冬至献立	【乳】	ごはん	米				811	30.0
				なめこ汁		豆腐　油揚げ　みそ	にんじん　大根　なめこ　キャベツ　**長ねぎ**	混合削り節		
				いわしのゆずしょうゆ煮		いわしゆずしょうゆ煮				
				揚げかぼちゃのうま煮	油　砂糖	豚肉	かぼちゃ　**長ねぎ**　小松菜	しょうゆ　酒		
19	火		【乳】	ごはん	米				817	37.6
				吉野煮	じゃがいも　片栗粉　砂糖	豆腐　豚肉	にんじん　玉ねぎ　もやし　グリンピース	混合削り節　しょうゆ		
				松風焼き 【卵　小麦】	パン粉　ごま	鶏肉　鶏卵　みそ	たけのこ　生姜　玉ねぎ	みりん		
				お麩の炒め物 【小麦】	油　麩　ごま油	ちくわ	キャベツ　玉ねぎ　にんじん	しょうゆ　塩　こしょう　和風だし		
				みかん			みかん			
20	水	クリスマス献立	【乳】	クリスマスピラフ	米　油	ベーコン	玉ねぎ　ピーマン　にんじん	酒　塩　こしょう　コンソメ	867	29.6
				コーンスープ 【乳　小麦】	油　バター　小麦粉	牛乳	玉ねぎ　とうもろこし　パセリ	コンソメ　塩　こしょう		
				マーマレードチキン	マーマレード	鶏肉	にんにく	塩　こしょう　しょうゆ		
				カラフルサラダ			にんじん　**キャベツ**　小松菜	ドレッシング（香りごま）		
				クリスマスケーキ／チョコ・苺	ケーキ（アレルゲン無し）					

平均栄養量		819	34.0
学校給食摂取基準	１２～１４歳	830	tuki

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
●アレルギー表示について
・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務８品目（鶏卵・乳・小麦えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
・コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



北海道は農業・漁業・酪農が盛んで、鮭・ホタテ・昆布などの海産物、牛乳・チーズ・じゃがいもなどの農畜産物といった、たくさんの特産物があります。

★エスカロップ　根室市

ライスの上にポークカツをのせて
デミグラソースをかけたものに
サラダを添えた料理です。
バターライスを用いると「白エスカ」
ケチャップライスを用いると
「赤エスカ」
となります。

★鮭のちゃんちゃん焼き　石狩地方

鮭と季節の野菜をバターで蒸し焼きにし
みそで味つけをした料理です。
名前の由来は、「焼くときにヘラでちゃんちゃんと
音がするから」「父ちゃんが作るから」
「ちゃっちゃと作るから」
などが伝えられて
います。