

12がつのこんだてよていひょう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく g/100g		
1	きん	ぶたキムチどん		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	こめ むぎ こま さとう ごまあぶら	ねつやちからになる ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	581	23.3	きりぼしだいこんは、生の 大根に比べて食物繊維 や鉄分が豊富です	
4	げつ	振り替え休業日									
5	か	しんまいごはん		とうふのちゅうかに わかめサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ チンゲンサイ しょうが	しめじにんじんたまねぎ はくさいだけのこしいだけ	562	20.9	七城小学校の 学校田 でとれた新米の登場で す。	
6	すい	しんまいごはん		はくさいのみぞしる しおさば れんこんのきんぴら	こめ むぎ こま さとう あぶら	ぎゅうにゅう あげ さば さつまあげ ぎゅうにく くさわかめ	はくさいにんじんたまねぎ ねぎれんこん いんげん	715	32.7	味噌汁は季節の野菜を いれるとおいしさも栄 養もアップします。	
7	もく	しょくパン		しるビーフン たこやき ひじきのサラダ いちごジャム	パン ビーフン さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たこ	はくさいたまねぎにんじん さくらげねぎあおのりひじき キャベツ きゅうり いちご	579	22.4	中学2年生のみなさん は来週から修学旅行に いきます。それにちな んで大阪メニューです	
8	きん	おおやまおこわ		すましじる ちくさやき もやしのごまあえ	こめ さとう ごま	とりにく ぎゅうにゅう わかめ たまご とうふ	にんじんだけのこしいだけ さんさいえのきたけねぎ もやし きゅうり	532	21.7	今日は七城中学校でと れたもち米を使った大 山おこわです。	
11	げつ	あげパン		やさいスープ びよびよサラダ りんご	パン じゃがいも さとう	畜なに ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ ツナ	はくさいたまねぎにんじん えだまめ キャベツ コーン りんご	725	25.1	ひよこ豆が入ったサラ ダです。形がひよこに 似ているのが特徴です	
12	か	ごはん		さといものそばろに なっとう こまつなのピーナッツあえ	こめ さといも さとう ピーナツ こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ なっとう あげ	にんじん きぬさやしいだけ もやし キャベツ こまつな	683	31.9	七城町でとれた小松菜 がたっぷり入った和食 物です	
13	すい	こくとうパン		はるさめとにくだんごのスープ レバーときつまいものあまからあえ フルーツヨーグルト	パン はるさめ でんぷん はくりきこ あぶら さつまいも ピーナツ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト クリーム レバー	にんじん はくさいたまねぎ さくらげねぎみかんもも パイン	712	26.5	持久走 大会にむけて レバーで鉄分 補給で す。	
14	もく	まつぶたすし		とうふのすましじる さんまゆずみそに そくせきあえ	こめ こんにゃく ごまあぶら さとう	あげ ぎゅうにゅう わかめ さんま とうふ	こんにゃくにんじん きゅうり だいこん しいだけ えだまめ えのきたけねぎ キャベツ	549	22.7	中学2年生のみなさん の修学旅行に合わせて 京都メニューです。	
15	きん	カレーライス		オレンジサラダ ワインゼリー	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎにんじん グリンピース にんにく しょうが レーズン キャベツ きゅうり みかん	698	20.3	カレーは急いで食べが ちですが、よく噛んで 食べましょう。	
18	げつ	むぎごはん		ごじる ししゃものこみゆき はくさいのおかかあえ	こめ むぎ さといも オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう だいす ししゃも とうふ あげ	にんじん しいだけ だいこん ねぎはくさい こまつな	560	22.9	にんにくとオリーブオ イルをくぐらせたし しゃもの香味ゆきです	
19	か	ミルクパン		こもくうどん ヤーコンサラダ みかん	ミルクパン うどん あぶら さとう ヤーコン	ぎゅうにゅう かまぼこ あげ ハム とりにく	しいだけ にんじん ねぎみかん キャベツ きゅうり	642	24.0	温かいうどんを食べて 持久走大会で冷えた体 を温めてください	
20	すい	あじめくり〜かながわけん〜				こめ むぎ こま	しらす ぎゅうにゅう	うめ だいこん にんじん	602	28.3	今月の味めぐりは「神 奈川県」です。けんち ん汁は、神奈川県鎌 倉市の料理です。
		うめじゃこ ごはん		けんちんじる ぶたにくのみそいため	こんにゃく あぶら でんぷん さといも さとう	ぶたにく とうふ	ごぼう しいだけ こんにゃく ピーマン キャベツ たまねぎ				
21	もく	まるパン		ふゆやさいのシチュー かみかみサラダ	パン さといも あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく だいす チーズ	にんじんたまねぎかぶパセリ はくさい キャベツ きゅうり えだまめ	621	24.1	白菜やかぶ、里芋など 冬が旬の野菜が入った シチューです。	
22	きん	冬至（とうじ）メニュー				こめ むぎ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃにんじん いんげん	705	27.7	冬至は寒い冬を元気に 過ごすことを願い、 かぼちゃを食べたりゆ ず風呂に入ります。
		わかめごはん		かぼちゃとあつあげのそばろに だいこんのゆずかわあえ	こんにゃく さとう	とりにく あつあげ さつまあげ	しいだけ ごぼう だいこん ゆず きゅうり こんにゃく				
25	げつ	チキンライス		レタススープ コールスローサラダ クリスマスケーキ	こめ むぎ バター あぶら でんぷん さとう	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎにんじん コーン マッシュルーム グリンピース レタス キャベツ きゅうり	648	19.3	今年最後の給食はクリ スマスメニューです。	

*太字の献立は、中学校のリクエスト給食です。