



スクールランチ予定献立表



中学校

バランスのとれた食事を心がけて
良い年を迎えて下さい



日	メニュー	材料
1 日 (火)	ごはん	様似米
	かき玉汁	卵、玉ねぎ、しめじ、かまぼこ、だしパック、片栗粉、しょうゆ 、酒、本みりん、食塩
	きんぴら風ぶた丼の具	豚肉、ごぼう、しらたき、人参、しょうゆ、本みりん、砂糖、米油、しょうが、いりごま白
	にら饅頭	にら饅頭（キャベツ、ニラ、豚肉、鶏肉、こま油）
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
2 日 (水)	きつねうどん	うどん、鶏肉、しょうゆ、人参、長ねぎ、油揚げ、ほうれん草、なると、だしパック、酒、本みりん、砂糖、食塩、しいたけ、
	スイートポテトコロッケ	スイートポテトコロッケ（さつまいも、ごま、卵、小麦粉、パン粉）、キャノーラ油
	バナナ	バナナ、レモン汁
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、バナナ、ごま
3 日 (木)	ごはん	様似米
	味噌汁（大根、ふのり、長ねぎ）	大根、ふのり、長ねぎ、だしパック、味噌
	ほっけフライ	ほっけフライ（ほっけ、パン粉）、キャノーラ油
	小袋タルタルソース	ミニパックタルタルソース（ピクルス、卵）
	じゃがいもと野菜のカレー煮	じゃがいも、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、枝豆、しょうゆ 、米油、ジェフサ ウスターソース、ケチャップ、砂糖、チキンコンソメ、カレー粉
	アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉
4 日 (金)	ごはん	様似米
	肉団子の中華スープ	ミートボール（鶏肉、豚肉、玉ねぎ）、キャベツ、人参、しょうゆ、丸鶏がらの素、食塩、白こしょう
	えびと絹厚揚げのチリソース煮	絹厚揚げ、玉ねぎ、むきえび、ケチャップ、しょうゆ、グリーンピース、しいたけ、片栗粉、砂糖、丸鶏がらの素、ごま油、しょうが、酒、にんにく、食塩、豆板醤
	バンバンジー	もやし、鶏肉、焙煎ごまドレッシング、人参、胡瓜、砂糖、しょうゆ
	アレルギー表示	えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
7 日 (月)	ごはん	様似米
	味噌汁（じゃがいも、油揚げ、長ねぎ）	じゃがいも、油揚げ、長ねぎ、だしパック、味噌
	豚肉と大根のオイスター煮込み	大根、豚肉、黒こんにゃく、人参、オイスターソース、砂糖、米油、しょうゆ、ごま油、しょうが
	キャベツのごま和え	キャベツ、小松菜、人参、すりごま白、砂糖、しょうゆ
	アレルギー表示	小麦、大豆、豚肉、ごま
8 日 (火)	ごはん	様似米
	ジュリアンスープ	キャベツ、ベーコン、人参、大根、チキンコンソメ、食塩、白こしょう
	チキンのチーズ焼き	チキンのチーズ焼き（鶏肉、パン粉、チーズ、パセリ）
	ポテトときのこのガーリック炒め	じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、キャノーラ油、米油、チキンコンソメ、にんにく、しょうゆ、白こしょう
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉
9 日 (水)	味噌ラーメン	ラーメン、白菜、玉ねぎ、豚骨だし、鶏がらだし、味噌、豚肉、人参、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうゆ、なると、だしパック、昆布だし、にんにく、本みりん、食塩、豆板醤
	さつまいも天ぷら	さつまいも天ぷら（さつまいも、天ぷら粉）、キャノーラ油
	ミニ味付小魚	味付小魚
	アレルギー表示	えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
10 日 (木)	コッペパン	コッペパン
	コーンスープ	牛乳、コーン、ホワイトソースの素、砂糖、スキムミルク、食塩、パセリ、白こしょう
	さくさくメンチカツ	さくさくメンチカツ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、にんにく、小麦粉、パン粉）、キャノーラ油
	ペンネのナポリタン	ペンネマカロニ、ケチャップ、玉ねぎ、ベーコン、ピーマン、オリーブオイル、食塩、黒こしょう
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉
11 日 (金)	ポークカレー（麦ごはん）	様似米、大麦、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、カレーの素、フルーツチャツネ、中濃ソース、バター、ケチャップ、クミン、コリアンダー
	フルーツ白玉	白玉、黄桃、パイナップル、みかん
	アレルギー表示	小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま
14 日 (月)	ごはん	様似米
	たぬき汁	豆腐、大根、人参、こんにゃく、ごぼう、油揚げ、だしパック、しょうが、味噌、米油、ごま油
	ハンバーグ	ハンバーグ（鶏肉、豚肉、玉ねぎ）
	小袋ソース	ミニパック中濃ソース
	ポテトサラダ	じゃがいも、胡瓜、マヨネーズ、ハム、コーン、人参、砂糖、食塩、白こしょう
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま
15 日 (火)	スパカツ（ミートソース）	スパゲティ、トマト、豚肉、玉ねぎ、デミグラスソース、人参、ハヤシライスの素、ケチャップ、砂糖、中濃ソース、にんにく、チキンコンソメ、食塩、オリーブオイル、白こしょう、パセリ
	ヒレカツ	ヒレカツ（豚肉、小麦粉、パン粉）、キャノーラ油
	卵スープ	卵、キャベツ、大果 チンゲン菜、人参、チキンコンソメ、いりごま白、しょうゆ、白こしょう
	和梨ゼリー	和梨ゼリー（梨果汁入り）
	アレルギー表示	小麦、卵、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま
16 日 (水)	ごはん	様似米
	味噌汁（かぶ、なめこ、長ねぎ）	かぶ、なめこ、長ねぎ、だしパック、味噌
	豚肉のジンギスカン炒め	豚肉、もやし、玉ねぎ、りんご、ピーマン、人参、しょうゆ、酒、米油、砂糖、しょうが、にんにく、豆板醤、白こしょう
	かにしゅうまい	かにしゅうまい（玉ねぎ、魚肉すり身、かに、えび、小麦粉、卵、しょうが）
	アレルギー表示	えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
17 日 (木)	ごはん	様似米
	味噌汁（絹厚揚げ、わかめ、玉ねぎ）	絹厚揚げ、わかめ、玉ねぎ、だしパック、味噌
	鶏肉の照り焼き	鶏肉、本みりん、しょうゆ、砂糖、酒
	ちくわとキャベツの和風マヨ和え	ちくわ、キャベツ、マヨネーズ、人参、しょうゆ、食塩
	アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉
18 日 (金)	ごはん	様似米
	味噌汁（さつまいも、人参、えのき茸）	さつまいも、人参、えのき茸、だしパック、味噌
	にしんの煮付け	にしんの煮付け（にしん、砂糖、醤油、みりん、昆布だし）
	炒り豆腐	豆腐、豚肉、玉ねぎ、枝豆、人参、しょうゆ、砂糖、米油、しいたけ、ごま油、本みりん
	のり佃煮（ひじき入り）	のり佃煮（ひじき入り）
	アレルギー表示	えび、かに、小麦、大豆、豚肉、ごま
21 日 (月)	カレーうどん	うどん、豚肉、玉ねぎ、カレーライスの素、人参、しょうゆ、油揚げ、片栗粉、だしパック、本みりん、砂糖、昆布だし、カレー粉、コリアンダー、クミン
	かぼちゃの挽肉フライ	かぼちゃの挽肉フライ（かぼちゃ、玉ねぎ、豚肉、小麦粉、パン粉）、キャノーラ油
	チーズ	ベビーチーズ（鉄分・Ca入り）
	アレルギー表示	小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご
22 日 (火)	ごはん	様似米
	ミネストローネスープ	トマト、じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、砂糖、チキンコンソメ、オリーブオイル、にんにく、食塩、白こしょう、パセリ
	鶏の唐揚げ	鶏肉、小麦粉、片栗粉、酒、しょうゆ、しょうが、にんにく、キャノーラ油
	カラフルコールスローサラダ	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、黄ピーマン、コールスロードレッシング、人参、食塩、白こしょう
	サンタさんのチョコケーキ	サンタさんのチョコケーキ（小麦粉、卵、ココアパウダー、乳製品）
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉

12月の１人当たり平均摂取栄養値"	エネルギー 734kcal、たんぱく質 25.1g、脂質 21.6g、炭水化物 107.7g、食塩相当量 2.5g〔推定値〕

冬野菜のひ・み・つ



冬野菜には3つの特徴があります

①寒さで甘くなる

野菜は細胞が凍らないようにするため、糖分（でんぷん）を貯めこもうとします。
その特徴を活かした栽培方法が「寒締め」と言う方法です。
ほうれん草や越冬キャベツがあります。

②ビタミンEやβカロテンが豊富

これらの栄養素は体を暖める効果があります。



③冬野菜の大根、白菜、長ねぎ、人参などは食物繊維も豊富

ビタミン類もたくさん含まれています。

冬にむけてたくさん食べましょう





