



12月栗原中学校給食 予定献立表

座間市教育委員会
就学支援課
保健給食係
TEL : 046-252-8749

	献立名	血や肉の元(赤)	体の調子を整える元(緑)	熱や力の元(黄)	エネルギーたんばく質脂質塩分	給食有無
1月	鶏天(天丼たれかけ) さつま芋とツナの胡麻ドレッシング和え きんぴられんこん ゆず大根 ごはん 牛乳	鶏肉 サバ 卵 ツナ わかめ 大豆 かつおだし 牛乳	きゅうり れんこん 人参 大根 ゆず りんご	天ぷら粉 大豆油 小麦粉 さつま芋 焙煎ごまドレッシング こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま 米	793kcal 35.9g 19.5g 1.8g	1年:○ 2年:○ 3年:✕ 支援級:○
2火	アジの南蛮だれ 豚肉とたまごの中華炒め 大根のナムル ウインナーフライ わかめごはん 牛乳	アジ 豚肉 卵 鶏だし ウインナー わかめ 牛乳	生姜 玉ねぎ 人参 青ピーマン チンゲンサイ にんにく 大根 ほうれん草	片栗粉 大豆油 砂糖 ごま油 サラダ油 ごま 小麦粉 天ぷら粉 パン粉 米	803kcal 29.3g 25.9g 3.7g	1年:○ 2年:○ 3年:✕ 支援級:○
3水	チキンのデミグラスシチュー 冬野菜のオムレツ ブロッコリーのマリネ コッパパン 牛乳	鶏肉 鶏だし 卵 乳 チーズ 寒天 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 マッシュルーム ブロッコリー コーン レモン果汁 りんご	じゃが芋 サラダ油 砂糖 小麦粉 オリーブ油 コッパパン	758kcal 31.6g 20.5g 4g	1年:○ 2年:○ 3年:✕ 支援級:○
4木	塩にんにく唐揚げ コールスロー こんにゃくとごぼうの炒め煮 プチシュー ごはん 牛乳	鶏肉 乳 鶏だし 寒天 卵 大豆 かつおだし 牛乳	にんにく 生姜 キャバツ 小松菜 人参 コーン 切干大根 ごぼう	ごま油 片栗粉 大豆油 砂糖 こんにゃく ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 米	759kcal 32.8g 20.2g 1.1g	1年:○ 2年:○ 3年:✕ 支援級:○
5金	エビのチリソース 春巻き 中華春雨サラダ 杏仁豆腐 ごはん 牛乳	エビ 卵 鶏だし 乳 豚肉 大豆 わかめ ひじき 牛乳	ねぎ 生姜 にんにく グリーンピース 人参 小松菜 キャバツ 玉ねぎ	サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 大豆油 春雨 オイスターソース 小麦粉 米	778kcal 17.8g 25.7g 4.1g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
8月	揚げサバの味噌ダレ キャバツ春雨炒め ブロッコリーのタルタル和え さつま芋のバター醤油煮 ごはん 牛乳	サバ 味噌 鶏だし 寒天 卵 大豆 牛乳	生姜 キャバツ 小松菜 玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー ピクルス レモン果汁	片栗粉 大豆油 砂糖 春雨 サラダ油 タルタルソース さつま芋 バター 米	855kcal 23g 21.6g 2.4g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
9火	ハンバーグ(照り焼きソースかけ) スパイシーポテト / トマトパスタ ほうれん草の胡麻和え 型抜きチーズ(別付け) ごはん 牛乳	乳 豚肉 鶏肉 ウインナー かつおだし チーズ 大豆 牛乳	えのきたけ にんにく 玉ねぎ 青ピーマン ほうれん草 人参	砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 大豆油 スパゲッティ サラダ油 こんにゃく ごま 米	857kcal 26.8g 30.8g 2.7g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
10水	ポークチャップ じゃが芋のフリッター 小松菜の和風ドレッシング和え パイン缶 ロールパン 牛乳	豚肉 乳 青粉 ツナ 牛乳	玉ねぎ しめじ グリーンピース 小松菜 キャバツ コーン パインアップル りんご	片栗粉 サラダ油 砂糖 バター じゃが芋 小麦粉 ウスターソース ホットケーキミックス 大豆油 ごま油 ごま ロールパン	877kcal 32.4g 35.4g 4.3g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
11木	チキンカツ(中濃ソースかけ) ブロッコリーのごまチーズ和え 人参のたらこバター炒め ひじきの煮物 ごはん 牛乳	鶏肉 大豆 チーズ たらこ ひじき 油揚げ さば節 牛乳	ブロッコリー 人参 いんげん りんご	大豆油 ごま ごま油 バター こんにゃく 砂糖 小麦粉 サラダ油 中濃ソース パン粉 米	793kcal 27.4g 24.7g 3.6g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
12金	ポークカレー ツナとキャバツのイタリアンドレッシング和え きなこ芋 元気ヨーグルト(別付け) ごはん 牛乳	豚肉 鶏だし 乳 おからパウダー ツナ 寒天 きな粉 ゼラチン ヨーグルト 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャバツ いんげん りんご パパイア レーズン	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 イタリアンドレッシング 中濃ソース 砂糖 バター さつま芋 大豆油 米	853kcal 25.4g 24.6g 2.1g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:✕
15月	ハムカツ(中濃ソース付) 人参しりしり(沖縄県郷土料理) マカロニサラダ 豆と小魚入り大学芋 ソフトフランス 牛乳	乳 豚肉 鶏肉 卵 鶏だし かつおだし ハム 大豆 いわし 牛乳	人参 玉ねぎ きゅうり りんご	大豆油 サラダ油 小麦粉 マカロニ 砂糖 さつま芋 米粉 中濃ソース ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 ソフトフランス	880kcal 26.8g 32.3g 3.4g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:✕
16火	ジャージャン豆腐 かぼちゃコロッケ ツナと人参のフレンチドレッシング和え グレープヨーグルトゼリー ごはん 牛乳	豚肉 厚揚げ 味噌 乳 鶏だし ツナ 大豆 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ 生姜 にんにく かぼちゃ コーン パセリ グレープ	こんにゃく サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 パン粉 小麦粉 大豆油 フレンチドレッシング じゃが芋 米	825kcal 28.1g 27.1g 2.1g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
17水	さわらのネギ味噌焼き ひじきとちくわの炒め煮 さつま芋とかぼちゃのサラダ ミートボール(ケチャップソース) ごはん 牛乳	さわら 味噌 ひじき ちくわ かつおだし 豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	ねぎ コーン 人参 かぼちゃ パセリ りんご	砂糖 サラダ油 中濃ソース ノンエッグマヨネーズ さつま芋 大豆油 米	764kcal 26.9g 22.2g 1.7g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
18木	豚キムチ コンソメチーズポテト 彩り野菜のナムル いももち(北海道郷土料理) ごはん 牛乳	豚肉 昆布 チーズ ゼラチン 大豆 鶏だし 牛乳	白菜 ねぎ 人参 玉ねぎ にら にんにく 生姜 パセリ ほうれん草 大根 キャバツ えのきたけ りんご	ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま いももち 大豆油 小麦粉 米	819kcal 25.8g 25.7g 3.2g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
22月	サケフライ(中濃ソース付) ジャーマンポテト 大根とツナのポン酢和え ひよこ豆のトマト煮 ごはん 牛乳	鮭 ウインナー ツナ ひよこ豆 大豆 鶏だし 牛乳	玉ねぎ 青ピーマン 大根 ほうれん草 トマト りんご	大豆油 じゃが芋 サラダ油 ごま油 ごま オリーブ油 砂糖 中濃ソース ウスターソース 小麦粉 片栗粉 米	745kcal 24g 18.6g 2.1g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○
23火	肉じゃがうま煮 コーンコロッケ 人参の塩昆布ナムル 味噌豆 ごはん 牛乳	乳 豚肉 さば節 昆布 大豆 いわし 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ごぼう コーン きゅうり にんにく	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉 大豆油 ごま ごま油 米粉 パン粉 小麦粉 米	856kcal 26.8g 24.3g 2.6g	1年:○ 2年:○ 3年:○ 支援級:○

- ◆辛さは調整していますが、辛いものが苦手な人は唐辛子マークを参考にしてください。
- ◆箸を忘れずに持ってきてください。また、スプーンの絵がある日は、スプーンを持ってきてください。
- ◆★印の日は給食がありません。御自宅からのお弁当等が必要になります。
- ◆この献立の栄養価欄は牛乳の栄養価が含まれて表示されています。
- ◆中学校給食(選択式)では、食物アレルギー対応は行っておりません。保護者様、生徒で予定献立表を確認していただき申込みをお願いいたします。
- 給食食材のアレルゲンや同一製造ラインでのアレルゲン混入の場合が考えられる等の情報については、就学支援課保健給食係へお問い合わせください。
- ※仕入れの状況によりメニューが変更する場合がありますため、予めご了承ください。

牛乳(1本)
133kcal