



12月南中学校給食 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 たんぱく質 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:×
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:×
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:×
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 キャベツ 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:×
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 キャベツ 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:○
8 月	揚げサバの味噌ダレ キャベツ春雨炒め 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 キャベツ 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:○
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:○
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 キャベツ 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:○
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:○

- ◆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いないです。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