



12月 予定献立表

令和3年度

いすみ市学校給食センター

日 曜 牛乳			献立名	主な材料と献立						小学校 中学校		
				主に肉や魚になる(群)		主に体の調子を整える(群)		主に力や熱の元になる(群)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油脂・種実				
1	水	○	ごはん					米		686	853	
			栗の花まんじゅう 小1こ 中2こ	ぶた肉 大豆		菜の花	キャベツ	小麦こ パンこ		28.3	32.4	
			マーボー豆腐	ぶた肉 みそ とり肉 豆腐		にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ	さとう なたくりこ	油 ごま油	24.6	29.6		
			もやしサラダ		ごまつな	もやし	ごま 油		2.3	3.1		
2	木	○	さつまいもパン		スキムミルク			さつまいも 小麦こ 米こ	マーガリン	683	819	
			ホキのハーブ焼き	ホキ		パジル パセリ			オリーブ油	32.3	38.7	
			米このホワイトシチュー	とり肉 みそ	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 米こ	油	19.8	23	
			キラキラサラダ		かんでん	にんじん	コーン きゅうり キャベツ	ごま 油		2.4	3	
3	金	○	ごはん				米			714	871	
			やきぎょうざ 2こ (しょうゆ)	ぶた肉 とり肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦こ			28	33.8
			はくさいとぶた肉のスープ	ぶた肉		にんじん ごまつな	しょうが はくさい 玉ねぎ 長ねぎ		油	24.4	28.7	
			チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン にんじん	しょうが たけのこ	なたくりこ		2	2.7	
			ヤクルトカップデザート		かんでん スキムミルク 生クリーム			さとう				
6	月	○	ごはん				米			684	788	
			鮭の塩焼き	さけ							31.3	36.5
			とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ だいこん	じゃがいも	油	19.7	22.2	
			切りほしだいこんのもの	ごうやとうろ 油あげ			切りほしだいこん しいたけ	さとう	油	2.1	2.6	
7	火	○	ごはん				米			617	799	
			花型豆腐ハンバーグおろしソース	とり肉 豆腐 おから		にんじん	たまねぎ だいこん	さとう なたくりこ		21.1	29.5	
			ちゅうかふうなめこスープ	かにかまぼこ (すけそうだら いとよりだい さとう たまご なたくりこ 小麦こ)			たけのこ えのきたけ なめこ 長ねぎ	なたくりこ	ごま油			
				たまご			ごぼう きゅうり ぶどう		ごま マヨネーズ	2.3	2.8	
8	水	○	ごはん				米			695	825	
			白身魚フライ (ソース)	ホキ				パンこ 小麦こ	油	27.6	31.9	
			すいとんじる	とり肉 油あげ		にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ	小麦こ		20.3	23.1	
			大根菜とじゃこのいためもの	じゃこ		だいこん葉 にんじん		油 ごま油 ごま	1.9	2.3		
9	木	○	カレーうどん	ぶた肉 なると (たら いとより)	スキムミルク チーズ	ほうれん草	玉ねぎ しいたけ パナナ りんご 長ねぎ	小麦こ		704	819	
			とり肉のうめやき	とり肉			うめ	さとう		32.1	38.4	
			おかかあえ	かつおぶし		ごまつな	もやし キャベツ	さとう		26.1	30.3	
			いちごクレープ	豆乳			いちご	米こ さとう	油	3.1	3.6	
10	金	○	ごはん				米			707	920	
			ボークチャップ	ぶた肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ	さとう なたくりこ		29.3	33.8	
			なつとうあえ	なつとう かつおぶし	のり	ほうれん草	もやし キャベツ			23.2	25.1	
			豆乳プリンタルト	豆乳				米こ さとう	油	1.4	1.6	
13	月	○	ごはん				米			645	806	
			ぶりフライ (ソース)	ぶり				小麦こ パンこ	油	25.4	31.8	
			すましじる	とり肉 豆腐		ごまつな	だいこん 長ねぎ	さとう 氷あめ		21.7	27	
			わかめのしおドレッシングサラダ (中)アーモンドフィッシュ		わかめ きわかめ なたくりいわし		もやし レモン 玉ねぎ 長ねぎ	さとう	アーモンド ごま	2.9	3.3	
14	火	○	ごはん				米			670	899	
			ハンバーグきのこソース	とり肉 ぶた肉			しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ	さとう		26.9	36.6	
			野菜スープ	とり肉 豆腐		にんじん ごまつな	玉ねぎ		油	22.8	27.6	
			チーズのサラダ (中)いちごヨーグルト	かつおぶし	チーズ ヨーグルト		キャベツ きゅうり コーン いちご	さとう	油	2	2.7	
15	水	○	ごはん				米			672	824	
			鮭 (さけ) のにんじんマヨネーズやき	さけ		にんじん			マヨネーズ	30.1	37.3	
			いももち汁 (みそ味)	とり肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ しめじ	じゃがいも 小麦こ		20.4	23.9	
			ブロッコリーとコーンのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	コーン			2.6	2.9	
16	木	○	コッペパン		スキムミルク			小麦こ 米こ さとう	マーガリン	670	834	
			とり肉のマーマレードやき	とり肉			しょうが にんにく			28.4	35.7	
			ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		25.4	31.1	
			ごまつなマヨネーズあえ	まぐろ		ごまつな	きゅうり コーン		マヨネーズ	2.6	3	
			キャラメルペースト		れん乳			さとう 氷あめ				
			ごはん				米				716	883
			肉しゅうまい 2こ	ぶた肉 とり肉			玉ねぎ	なたくりこ 小麦こ		27.6	33.8	
			生あげのちゅうかに	生あげ ぶた肉		にんじん	しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ	さとう なたくりこ	油 ごま油	23.2	27.8	
20	月	○	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト 生クリーム		みかん もも パイン ナタデココ りんご			1.8	2.4	
			ごはん				米				706	842
			さばしそ西京漬け	さば みそ		しそ		さとう		31.2	36.5	
			にらたまじる	豆腐 たまご		にら	玉ねぎ	なたくりこ		28.9	33.2	
21	火	○	大豆のいそに	とり肉 大豆 油あげ	ひじき	にんじん	ごんにやく	さとう	油	1.8	2.2	
			ごはん				米				672	833
			とりのからあげ	とり肉			にんにく しょうが	米こ なたくりこ	油	28.7	35.2	
			豆腐とだいこんのみそしる	豆腐 油あげ みそ		だいこん葉	だいこん			24.6	30.6	
22	水	○	いそかあえ	かつおぶし	のり	ごまつな	もやし キャベツ			2.3	2.7	
			チキンライス	とり肉		にんじん パプリカ トマト	玉ねぎ コーン	米	油	706	825	
			ブレンオムレツ	たまご				さとう	油	26.7	30.2	
			コンソメスープ	ぶた肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しめじ		油	29.2	33.3	
23	木	○	ブロッコリーのごまドレサラダ		ブロッコリー にんじん	コーン			2	2.7		
			クリスマスケーキ	たまご	れん乳			小麦こ さとう	チョコレート			
			七分つきごはん				米			691	813	
			ポークカレー	ぶた肉	スキムミルク チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ パナナ りんご ココナッツミルク マンゴー チャツネ	じゃがいも 小麦こ さとう	油	22.4	26.1	
			香椎 (こうみ) サラダ	まぐろ								
			かぼちゃプリン	かぼちゃ		にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり にんにく	さとう	油	21	23.3	
							さとう 氷あめ		2.3	2.8		

* 材料の都合で献立を変更することがあります。
* 献立表中の (中) は中学校のみの料理 (食品) をあらわしています。
* 献立等に関するお問い合わせがありましたらいすみ市学校給食センター (Tel 80-5222) 栄養士までご連絡ください。
* 給食で使用している食材の産地はいすみ市ホームページで確認できます。
お知らせ
・今月使用するマヨネーズは卵由来のものは入っていません。
・小学校3日・22日、中学校3日・14日・22日のデザートは業者から直接配送されます。(22日はクラス分けを学校でお願いします。)
・今月はいすみ市産有機野菜の長ねぎ、にんじん、だいこん、キャベツを使用します。

文部科学省
基準

650	830
28.8	34.2
18	23
2	2.5