



令和2年度 12月の献立表



八千代市学校給食センター

西八千代調理場 TEL 047-406-5621

担当中学校 八千代・睦・大和田・高津・八千代台西・東高津・萱田

日	曜日	献立名	主な材料名						栄養価			
			1群 肉 魚 卵 大豆 大豆製品 (たんぱく質)	2群 牛乳 小魚 乳製品 海藻類 (カルシウム) (鉄)	3群 緑黄色野菜 (無機質) (ビタミン)	4群 その他の野菜 果物 (無機質) (ビタミン)	5群 穀類 芋類 砂糖 (炭水化物)	6群 油脂類 脂肪の多い 食品 (脂肪)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	火	ご飯 筑前煮 いかごまフライ ツナとほうれん草の和え物	鶏肉 ツナ 揚げポール いか	牛乳	人参 ほうれん草	筍 れんこん ごぼう もやし しいたけ	米 でん粉 砂糖 里芋 パン粉 小麦粉	油 ごま	825	36.7	21.7	2.7
2	水	ご飯 生揚げのオイスターソース煮 中華ラビオリ 春雨サラダ	生揚げ 鶏肉 うずら卵 えび ハム 豚肉	牛乳	人参	白菜 しいたけ 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ	米 水あめ でん粉 春雨 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	930	33.4	31.1	2.8
3	木	トマトハヤシライス (麦ご飯) ひじきのマリネ ヨーグルト和え	豚肉 ハム レンズ豆	牛乳 ヨーグルト ひじき	人参 トマト	玉ねぎ しめじ マッシュルーム とうもろこし きゅうり もも パイン みかん	米 麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉	油 ごま	860	27.1	20.0	2.5
4	金	セサミ揚げパン キャベツとベーコンのスープ ジャーマンポテト ウエハース	ベーコン ウインナー 卵	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 でん粉	油 ごま	736	24.7	32.1	2.9
7	月	ご飯 豚肉の治部煮風 わかさぎフリッター (2本) かぼちゃのそぼろ煮 牛乳プリン	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳 わかさぎ 沖あみ アオサ	人参 かぼちゃ	しいたけ 玉ねぎ 大根 えのきたけ 白菜 長ねぎ グリーンピース	米 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉	油	800	28.7	19.3	2.0
8	火	ナン ドライカレー 豆腐ナゲット (2個) コールスローサラダ みかん	豚肉 ハム 豆腐 卵 豆乳 レンズ豆 ひよこ豆	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん チャツネ	ナン 砂糖 でん粉 小麦粉	バター マヨネーズ 油	816	30.7	33.6	3.8
9	水	ご飯 けんちん汁 さばのごまだれかけ 切り干し大根の含め煮	豆腐 鶏肉 さば 油揚げ	牛乳	人参	大根 しいたけ 長ねぎ ごぼう かんぴょう	米 砂糖 でん粉 里芋	ごま油 ごま 油	857	31.8	29.9	3.1
10	木	麻婆丼 (ご飯) えびのチリソース わかめサラダ	豆腐 豚肉 大豆 みそ えび 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 長ねぎ しいたけ きゅうり もやし エリンギ	米 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	888	34.3	28.8	3.1
11	金	ご飯 じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 野菜と肉詰め油揚げ 大豆とツナのサラダ	鶏肉 豚肉 うずら卵 ツナ 大豆 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ ごぼう れんこん きゅうり	米 砂糖 じゃが芋 でん粉 小麦粉	ごま油 ごま	899	31.8	27.6	2.5
14	月	ご飯 かまぼこ ごぼうの卵とじ汁 豚肉の塩こうじ焼き 五色和え	卵 かまぼこ なると 豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 長ねぎ しいたけ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	米 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	753	34.4	19.4	2.8
15	火	中華丼 (ご飯) 春雨とハムの炒め物 杏仁豆腐	豚肉 えび うずら卵 ハム	牛乳	人参 にら	白菜 玉ねぎ 筍 しいたけ もやし パイン もも	米 砂糖 でん粉 春雨 水あめ	油 ごま油	811	29.0	19.0	2.2
16	水	黒糖パン 白菜のクリーム煮 ピザ春巻き ポテトとブロッコリーのマヨソテー	ベーコン 鶏肉 卵 白いんげん豆 豆乳 ハム	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ 白菜 エリンギ とうもろこし	パン 米粉 じゃが芋 でん粉 砂糖 小麦粉	バター 油 マヨネーズ	855	28.1	35.1	3.4
17	木	わかめご飯 ほうとう ししゃもの香り揚げ (2本) 大根と生揚げの煮物	鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 生揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	人参 かぼちゃ	ごぼう 大根 長ねぎ グリーンピース	米 米粉 ほうとう 砂糖 でん粉	ごま油 油	843	31.3	23.1	4.4
18	金	カレーライス (麦ご飯) 枝豆の三色ソテー オレンジ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし オレンジ	米 砂糖 じゃが芋 麦 小麦粉 でん粉	油	862	29.8	21.1	2.7
21	月	コッペパン パンプキンポターージュ ハンバーグきのこだれかけ ごぼうサラダ ゆずゼリー	鶏肉 豆乳 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ しめじ とうもろこし ごぼう 枝豆 えのきたけ ゆず	パン 米粉 でん粉 砂糖 水あめ	バター ごま 油	907	37.2	36.1	3.6
22	火	ご飯 豚汁 鮭の香り揚げ ほうれん草の納豆和え	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 鮭 納豆 かつお節	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ	米 里芋 でん粉 米粉	油	825	38.2	22.3	3.0
23	水	親子丼 (ご飯) あべかわ芋 ハムとにらの炒め物	鶏肉 なると 卵 きな粉 ハム	牛乳	人参 かぼちゃ にら	玉ねぎ しいたけ もやし	米 砂糖 さつま芋	油	833	31.3	23.1	1.9
24	木	三色ピラフ ローストチキン マセドアンサラダ ケーキ	ベーコン 鶏肉 ハム 卵	牛乳 チーズ	人参 パプリカ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり とうもろこし	米 でん粉 マカロニ 小麦粉 水あめ 砂糖	バター 油	735	28.8	29.5	3.6
栄養価		12月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	お知らせ					
		平均値	835 kcal	31.5 g	26.3 g	2.9 g	※牛乳は毎日つきます。 ※「はし」は毎日出ます。 ※学校給食センターのホームページで産地を公表しています。 ※学校給食センターの見学を希望される場合は、事前にご連絡ください。 ※都合により献立を変更する場合があります。 ※材料名は主なものです。アレルギーについては、別紙配合表をご覧ください。 ※スプーンが必要な日は、学校給食センターでスプーンを用意します。 ※7日～11日は、八千代市産の長ねぎを使用します。					
		基準量	830 kcal	27.1g ～ 41.8g	18.6g ～ 27.8g	2.5 g未滿						

↑長ねぎウイーク↓

冬至献立

お楽しみ献立



「やっち」