

12月 献立カレンダー

青海中学校

月		火		水		木		金	
3	ごはん 牛乳 鮭のメンチカツ 中華くらげ和え あつめ汁	4	食パン／いちごジャム 牛乳 若鶏のタンドリー風 レタスと海藻のサラダ 野菜スープ	5	ごはん ジオ給食の日 牛乳／くだもの にぎすのピリッとソースがけ ほうれん草のピーナツ和え おぼろ汁	6	菜めし 牛乳 なめらか茶碗蒸し ひじきとつきこんの炒り煮 みそ汁	7	カレー南蛮汁うどん 牛乳 豆腐のふんわりナゲット レモン風味和え
807Kcal／2.9g		743Kcal／4.3g		799Kcal／2.7g		768Kcal／4.6g		775kcal／6.0g	
10	ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり生姜焼 ブロッコリーの華風和え なめこのみそ汁	11	バターロール コーヒースト チーズはんぺんフライ ツナコーンサラダ コンソメスープ	12	ごはん／味付けのり 牛乳 厚揚げと豚肉の甘辛炒め 中華ワンタンスープ くだもの	13	ごはん 牛乳 あじフライ キャベツの味噌マヨ和え キムチ鍋風煮	14	塩豚骨スープ 牛乳 甘酢だれ肉団子 中華サラダ
740Kcal／2.3g		732Kcal／3.5g		776Kcal／2.7g		766Kcal／2.3g		756Kcal／3.8g	
17	ごはん 牛乳 豆腐のひき肉包み揚げ ほうれん草のごま酢和え 田舎汁	18	黒糖ロール 牛乳 ベーコン玉子ロール 彩り野菜のよくばりサラダ とうふスープ	19	ごはん 牛乳 やなぎカレイの唐揚げ のり酢和え みそ汁	20	チキンライス 牛乳 ハンバーグワインソース ダイスチーズサラダ オニオンスープ	21	冬至汁うどん 牛乳 かぼちゃコロッケ ほうれん草のごま味噌和え リクエストデザート
787Kcal／2.7g		761Kcal／3.6g		739Kcal／2.6g		745Kcal／4.3g		774Kcal／6.0g	

*エネルギー（Kcal）と食塩相当量（g）を表示しています