



令和5年12月学校給食予定献立表



草加市立川柳中学校

実施日	主 食	牛乳	おかず	赤の仲間 血・肉・骨になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
				たんばく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	(kcal)	(g)	(g)
1日	金	蕎麦かめごはん	○ 魚とポテトのナッツソース 千種和え	もうかさめ	牛乳 たきこみ蕎麦かめ	にんじん こまつな	もやし キャベツ	精白米 でん粉 じゃがいも 砂糖	白いりごま なたね油 アーモンド	910	29.3	3.0
4日	月	(一汁二菜の日) ごはん	○ さばの塩麹焼き きんぴられんこん 白菜のみそ汁	さばの塩麹漬 油揚げ 白みそ	牛乳 生わかめ	にんじん	れんこん えのきたけ はくさい	精白米 板こんにゃく 砂糖	米サラダ油 白いりごま	850	30.0	3.2
5日	火	茶飯おにぎり あんかけうどん	○ いかの天ぷら さつまいもの天ぷら 白菜のゆかり和え	かまぼこ いか 鶏卵	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ 長ねぎ はくさい きゅうり たきこみゆかり	精白米 うどん でん粉 小麦粉 さつまいも	なたね油 黒いりごま	821	32.6	3.1
6日	水	ごはん キムムッチ	○ マーボー豆腐 ワンタンのパリパリサラダ	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 焼きのり ちりめんじゃこ	にんじん	にんにく 長ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ グリーンピース キャベツ もやし たまねぎ	精白米 砂糖 でん粉 ワンタンの皮	ごま油 白いりごま 米サラダ油 なたね油	891	37.3	3.3
7日	木	揚げパン (黒糖・ごま・きなこ)	○ 花野菜シチュー ツナの和風サラダ	きな粉 鶏もも肉 鶏むね肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 生わかめ	ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ もやし きゅうり キャベツ しょうが	コッペパン 黒砂糖 砂糖 じゃがいも 小麦粉	なたね油 白すりごま 米サラダ油 調理用バター	836	34.7	3.2
8日	金	きのご鶏めし	○ 卵焼き 小松菜のアーモンド和え	鶏もも肉 油揚げ 鶏卵 鶏ひき肉	牛乳	にんじん こまつな	ぶなしめじ エリンギ たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし	精白米 砂糖	米サラダ油 アーモンド	795	34.0	3.2
11日	月	ごはん 五色ふりかけ	○ おでん みかん	花附り 焼き竹輪 揚げポール いわしつみれ 姫がんと	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり 結び昆布	だいこん葉 にんじん	たきこみゆかり だいこん みかん	精白米 板こんにゃく じゃがいも ちくわぶ 砂糖	白いりごま	748	27.5	2.9
12日	火	蒸しパン どさんこラーメン	○ 切り干し大根の春巻き もやしナムル	鶏卵 豚もも肉 赤みそ 豚ひき肉	牛乳 生わかめ	にんじん	長ねぎ ホールコーン もやし しょうが にんにく 切干し大根 きゅうり	小麦粉 砂糖 煮し中華めん でん粉 春巻きの皮	米サラダ油 調理用バター ごま油 なたね油 白いりごま	778	30.4	3.5
13日	水	小松菜ピラフ	○ ししゃもの トマトソースがけ アーモンド大根サラダ	ショルダーベーコン	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく ホールコーン だいこん きゅうり	精白米 小麦粉 砂糖	米サラダ油 調理用バター なたね油 オリーブ油 アーモンド	840	26.1	2.6
14日	木	ガーリックトースト	○ ポトフ チーズサラダ	豚もも肉 ショルダーベーコン フランクフルト	牛乳 サイコロチーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも	調理用バター オリーブ油 米サラダ油	742	26.2	3.2
15日	金	ごまごはん	○ 豆腐ハンバーグ きのこソース 白菜の香り漬け	花附り 油揚げ 豚ひき肉 押し豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ はくさい きゅうり ゆず果汁	精白米 砂糖 でん粉	白いりごま 米サラダ油	805	30.8	2.5
18日	月	根菜チップカレー	○ 海草サラダ ゆで卵	豚もも肉 鶏卵	牛乳 塩漬海草	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが れんこん ごぼう ホールコーン もやし キャベツ きゅうり	精白米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米サラダ油 なたね油 白いりごま	923	31.3	3.8
19日	火	チキントマトクリーム パスタ	○ ビーンズサラダ チョコカップケーキ	ショルダーベーコン 鶏もも肉 豆乳 冷凍ビーンズミックス 鶏卵	牛乳 生クリーム ビザ用チーズ	ホールトマト缶 パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 調理用バター 米サラダ油 アーモンド	828	30.8	2.9
※献立は、学校行事や材料の都合で変更になることがあります。										文部科学省学校給食摂取基準		
										830	30.0	2.5

3学期の給食は、
1月10日(水)から始まります。



今月の栄養目標 「牛乳を飲もう」～カルシウム豊富な牛乳を毎日コツコツ飲んで、骨や歯を丈夫にしましょう。～