

令和6年度

12月 給食献立予定表



いよいよ12月です。朝夕と冷え込むようになりました。朝はまだうす暗く、寒いので、ベッドや布団から起き上がるの時間もかかりますね。
温かい朝ごはんをしっかり食べて、エネルギーを補給し、体を温めて、元気に学校に登校してほしいと思います。
具だくさんの汁物は、冬のイチ押し朝食メニューです！

朝ごはん!



郡山市立御館中学校

日 曜	こんだて名	赤の仲間(血や肉になる)		緑の仲間(体の調子を整える)		黄の仲間(熱や力のもとになる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	肉井 牛乳 のりあえ 白菜とじゃがいものみそ汁 豆乳プリン	豚肉 なたと ツナ 豆腐 みそ 豆乳プリン	牛乳 のり	にんじん 小松菜	玉葱 枝豆 緑豆もやし コーン ごぼう 白菜 ねぎ	あさか舞(米) 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	854 kcal 31.4 g 22.4 g 2.4 g
3火	【旬を食べよう献立・フリ(魚)】【カミカミ献立】 麦ごはん 牛乳 フリのカレー風味照り焼き カミカミあえ きのこのけんちん汁	フリ 大豆 ソフトチキン きな粉 生揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ 大根 ごぼう えのきたけ 干しいたけ ぶなしめじ	あさか舞(米) 麦 砂糖 かたくり粉 豆腐 さといも こんにやく	米油 ごま油 アーモンド ごまドレッシング	855 kcal 36.7 g 27.2 g 2.7 g
4水	麦ごはん 牛乳 納豆 千草あえ 鶏だんごのキムチ汁	納豆 油揚げ 鶏肉 生揚げ 大豆ミート みそ	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	コーン キャベツ 玉葱 にんにく レモン果汁 しょうが 緑豆もやし 白菜キムチ漬け まいたけ	あさか舞(米) 麦 砂糖 緑豆春雨 パン粉 かたくり粉	米油 ごま油 ごま	847 kcal 37.0 g 23.9 g 2.8 g
5木	【カミカミ献立】 麦ごはん 牛乳 生揚げの肉みそ煮 浅漬け 大豆と小魚のつくだ煮	豚肉 生揚げ 大豆ミート 生揚げ みそ 大豆	牛乳 塩昆布 カタクチウシ	にんじん さやインゲン 小松菜	玉葱 干しいたけ 切干大根 かぶ 大根	あさか舞(米) 麦 じゃがいも 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油	865 kcal 36.4 g 24.1 g 2.8 g
6金	五目あんかけラーメン 牛乳 きな粉ポテト ツナあえ	豚肉 なたと きな粉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	たけのこ きくらげ 玉葱 緑豆もやし にんにく しょうが キャベツ レモン果汁	中華めん かたくり粉 じゃがいも 砂糖	米油	857 kcal 34.2 g 21.9 g 3.3 g
9月	わかめごはん 牛乳 鶏そぼろ入り厚焼玉子 笹かまと野菜のみそマヨネーズあえ 油揚げと玉ねぎのみそ汁	鶏そぼろの厚焼玉子 笹かまぼこ みそ 油揚げ 鶏肉	わかめ 牛乳	小松菜 にんじん	枝豆 緑豆もやし 玉葱 切干大根 ねぎ	あさか舞(米) 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま 卵不使用マヨネーズ	803 kcal 29.6 g 24.0 g 2.7 g
10火	【旬を食べよう献立・白菜】 黒砂糖パン 牛乳 カレー風味からあげ フレンチサラダ 白菜のチャウダー	鶏肉 ツナ ポークウィンナー 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	しょうが 玉葱 レモン果汁 コーン キャベツ にんにく 白菜 ぶなしめじ	パン 黒砂糖 砂糖 マカロニ かたくり粉 じゃがいも 白いんげん豆	米油	886 kcal 39.6 g 25.0 g 2.9 g
11水	麦ごはん 牛乳 手作りひじきふりかけ じゃがいものそぼろ煮 おひたし りんご	かつお節 鶏肉 大豆ミート 生揚げ さつまいも	ひじき 牛乳	にんじん さやインゲン 小松菜	玉葱 しょうが 大根 緑豆もやし コーン りんご	あさか舞(米) 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも かたくり粉	ごま 米油	809 kcal 29.5 g 18.8 g 2.3 g
12木	ポークカレーライス 牛乳 チーズサラダ みかん	豚肉 大豆 ソフトチキン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉葱 ぶなしめじ グリーンピース りんご にんにく しょうが キャベツ レモン果汁 みかん	あさか舞(米) 麦 じゃがいも 砂糖	米油	863 kcal 28.7 g 24.1 g 2.6 g
13金	麦ごはん 牛乳 ミニ春巻き もやしと小松菜のナムル トックと荳わかめのスープ	ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳 荳わかめ	小松菜 にら にんじん	緑豆もやし 白菜 切干大根 にんにく しょうが きくらげ えのきたけ	あさか舞(米) 麦 砂糖 トック かたくり粉	米油 ごま油 ごま	826 kcal 26.8 g 23.9 g 2.7 g
16月	麦ごはん 牛乳 星形ハンバーグの和風ソースかけ スパゲッティサラダ 大根とふのみそ汁	鶏豚ハンバーグ ツナ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	パプリカ にんじん	玉葱 にんにく しょうが キャベツ コーン ごぼう 大根 ねぎ	あさか舞(米) 麦 砂糖 かたくり粉 スパゲッティ じゃがいも 白玉ふ	卵不使用マヨネーズ	864 kcal 33.0 g 22.1 g 2.5 g
17火	【旬を食べよう献立・だいこん】 食パン 牛乳 いちごジャム えびカツ 大根のおかかサラダ コーンスープ	ソフトチキン かつお節 鶏肉 えびカツ	牛乳	にんじん ブロッコリー	大根 切干大根 レモン果汁 コーン 玉葱 グリンピース	パン 砂糖 いちごジャム じゃがいも 白いんげん豆	米油 ごま油 ごま	876 kcal 35.0 g 24.2 g 3.3 g
18水	【食育の日献立: 湖南地域の郷土料理(じゅう) 北海道の郷土料理(鮭のちゃんちゃん焼き)】 麦ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き もやしとわかめのピリ辛あえ 重(じゅう: 湖南地域の郷土料理)	鮭 みそ ソフトチキン ホタテ貝柱水煮 凍り豆腐 焼き竹輪	牛乳 わかめ	青ピーマン にんじん	玉葱 コーン 枝豆 緑豆もやし 山菜 干しいたけ ごぼう たけのこ しょうが	あさか舞(米) 麦 砂糖 かたくり粉 さといも こんにやく	米油 ごま ラー油 卵不使用マヨネーズ	804 kcal 34.4 g 22.2 g 2.6 g
19木	【お楽しみ献立】 スパイシーピラフ 牛乳 ブロッコリーのイタリアンサラダ 洋風かきたまスープ お楽しみデザート	鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン 小松菜	玉葱 枝豆 にんにく キャベツ コーン レモン果汁 きくらげ 緑豆もやし	あさか舞(米) 麦 砂糖 じゃがいも かたくり粉	米油	806 kcal 32.8 g 24.5 g 2.1 g
20金	【早めの冬至献立】 ごまけんちんうどん 牛乳 白玉入り冬至かぼちゃ ゆずゼリー	生揚げ 豚肉 みそ 大豆 あずき	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう ねぎ 大根 白菜	ソフトめん こんにやく 白玉もち 砂糖 ゆずゼリー	米油 白ごま	826 kcal 32.3 g 17.2 g 1.6 g

- ※ 学校給食用のごはんは、郡山産米の「あさか舞」を使用しています。
- ※ 材料、天候、学校行事、その他の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ ミントマト以外のすべての野菜は、加熱処理してあります。
- ※ 令和4年12月、「郡山市産米の消費拡大の推進に関する条例」が公布され、毎月8日が、「こおりやまお米の日」に定められました。

