


# 令和6年12月 学校給食予定献立表 (中学校)

小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	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 砂糖	油脂					
2月	★ソースかつ丼	※チキンカツ						米・砂糖	油	みりん・しょうゆ・ソース	830	30.4
	牛乳			～日本味めぐり「群馬県」～								
	キャベツのおひたし		牛乳	にんじん	きゅうり・キャベツ		ごま	しょうゆ				
	おつきりこみ	豚肉・油揚げ		にんじん	まいたけ・白菜・長ねぎ		里いも・ほうとうめん			かつおだし・酒・みりん・しょうゆ・塩		
3月	コッペパン・ブルーベリージャム							コッペパン・ブルーベリージャム			810	33.0
	牛乳			～世界の料理「ノルウェー」～								
	牛乳									ケチャップ・塩・トマトピューレ・酢・しょうゆ・ウスターソース・チキンエキス・ポークエキス		
	ヒヨットカーケ	鶏肉・大豆たんぱく			たまねぎ		パン粉・砂糖	油		塩・酢・こしょう		
	ポテトサラダ			にんじん	たまねぎ・きゅうり		じゃがいも	※卵なしマヨネーズ		塩・酢・こしょう		
	フィスクシュツペ	さけ・豆乳		にんじん	たまねぎ・コーン・マッシュルーム			油		※洋風だし・ワイン・塩・こしょう・パセリ粉		
4月	麦ごはん							米・麦			793	31.7
	牛乳		牛乳									
	★さばの磯香揚げ	さば	青のり		しょうが		でんぷん	油		塩・しょうゆ・酒		
	ほうれんそうのごま和え			ほうれんそう・にんじん	もやし		砂糖	ごま		しょうゆ		
	けんちん汁	豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・白菜		里いも	油		かつおだし・しょうゆ		
5月	麦ごはん							米・麦			819	34.7
	牛乳		牛乳									
	厚焼きたまご	卵		～認定農業者 岡崎さんの「長ねぎ」～				砂糖	油	酢・しょうゆ・さばエキス・こんぶだし・塩		
	もやしの甘酢和え	チキン油漬け		小松菜・にんじん	もやし		砂糖			しょうゆ・酢		
	ねぎたっぷり肉豆腐	豚肉・豆腐		にんじん	しょうが・たまねぎ・干しいたけ・白菜・長ねぎ		しらたき・砂糖			※和風だし・酒・みりん・しょうゆ		
6月	麦ごはん							米・麦			796	28.4
	牛乳		牛乳									
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト	～地産地消メニュー～								
	★さっぱり梅～空上げ	鶏肉			大根・しょうが		でんぷん	油		※梅びしお・酒・みりん・めんつゆ		
	チンゲンサイのうまみ和え	さつま揚げ		チンゲンサイ・にんじん	もやし							
	にら玉みそ汁	卵・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・干しいたけ		でんぷん			かつおだし		
9月	ピーンズカレーライス	豚肉・大豆・いんげん豆・ひよこ豆		にんじん	しょうが・にんにく・たまねぎ		米・じゃがいも	油		※カレールー	813	29.0
	牛乳		牛乳									
	ツナサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン果汁		砂糖	油		酢・しょうゆ		
10月	麦ごはん							米・麦			787	36.1
	牛乳		牛乳									
	いわしのおかか煮	いわし	かつお節		しょうが		砂糖			しょうゆ		
	小松菜のからし和え			小松菜・にんじん	もやし					しょうゆ・からし		
	厚揚げと野菜の炒めもの	鶏肉・厚揚げ・さつま揚げ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・たけのこ・干しいたけ		里いも・砂糖	油		※和風だし・みりん・しょうゆ		
11月	★かき揚げ丼	大豆たんぱく		にんじん・しゆんぎく	たまねぎ・ごぼう		米・麦・砂糖・小麦粉	油		※顆粒かつおだし・みりん・しょうゆ・塩	865	24.8
	牛乳		牛乳									
	ちりめんじゃこ和え		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ・もやし		砂糖	ごま油		しょうゆ・酢		
	豚肉と白菜のみそ汁	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	白菜・長ねぎ					かつおだし		
12月	カうどん	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	ごぼう・たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ		ソフトめん	油		かつおだし・しょうゆ・みりん・塩	817	29.6
	きつねもち	油揚げ					でんぷん・もち米粉・米粉・砂糖			しょうゆ・みりん		
	牛乳		牛乳									
	切干し大根のサラダ	チキン油漬け		にんじん	切干し大根・キャベツ		砂糖	油		酢・しょうゆ・こしょう		
13月	麦ごはん							米・麦			789	30.4
	牛乳		牛乳									
	★たらの揚げ煮	たら					でんぷん・砂糖	油		しょうゆ・パセリ粉		
	寒天サラダ	かまぼこ	寒天	にんじん	キャベツ・きゅうり			油		酢・しょうゆ・塩・こしょう		
	わかめのみそ汁	豆腐・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・しめじ・長ねぎ					かつおだし		
	ヨーグルト		ヨーグルト									
16月	ごはん							米			788	34.6
	牛乳		牛乳	～美味(おい)しおメニュー～								
	目鯛の香味ソースがけ	めだい			しょうが・セロリ・長ねぎ		砂糖	油		酒・しょうゆ・酢		
	白菜のナムル	チキン油漬け	※わかめごはんの素	にんじん	白菜・きゅうり			ごま油				
	チゲ風豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん・にら	※白菜キムチ・にんにく・しょうが・大根・長ねぎ		じゃがいも	油		かつおだし・甜麺醬		

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	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 砂糖	油脂			
17 火	チキンバーガー					バーガーパン			783	29.0
	★クリスピーチキン	鶏肉・大豆たんぱく・大豆粉			にんにく	水あめ・小麦粉・でんぷん・ぶどう糖・砂糖	油	しょうゆ・塩		
	グリーンサラダ			小松菜	キャベツ・きゅうり		油	酢・塩・こしょう		
	牛乳		牛乳							
18 水	キャロットポタージュ	ベーコン・豆乳		にんじん	たまねぎ・コーン	じゃがいも・マカロニ	油	※洋風だし・塩・こしょう	805	32.6
	中華丼	豚肉・うずら卵・なると・いか		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・たまねぎ・白菜・干しいたけ	でんぷん・米・麦	油	※中華だし・酒・塩・しょうゆ		
	牛乳		牛乳							
	にらまんじゅう	豚肉・大豆たんぱく		にら	キャベツ	砂糖・もち粉・でんぷん・水あめ	豚脂・ごま油・油	しょうゆ・塩		
19 木	パンサンスー	さけ・豆乳		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・からし	838	30.8
	麦ごはん			～冬至メニュー～			米・麦			
	牛乳		牛乳							
	★いなだ和風フライ	いなだ				パン粉・小麦粉・とうもろこしでんぷん・砂糖	油	塩・しょうゆ・みりん		
20 金	れんこんのカレーきんぴら	豚肉		にんじん・さやいんげん	れんこん・干しいたけ	砂糖	油	酒・しょうゆ・豆板醤・カレー粉	780	30.7
	かぼちゃのみそ汁	鶏肉・みそ		にんじん・かぼちゃ・小松菜	大根・ごぼう・長ねぎ	こんにゃく		かつおだし		
	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳							
23 月	納豆	納豆						しょうゆ・からし	769	28.8
	小松菜とツナのサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	きゅうり・コーン・レモン果汁	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう・からし		
	おでん	※鶏肉団子・さつま揚げ・ちくわ	昆布	にんじん	大根	砂糖・じゃがいも・こんにゃく		かつおだし・しょうゆ		
	ごはん					米				
23 月	牛乳		牛乳						803	30.4
	きのこソースハンバーグ	※ハンバーグ			えのきたけ・しめじ・マッシュルーム		油	※デミグラスソース・ソース・ケチャップ		
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー・コーン		※コーンクリーミードレッシング			
	チンゲンサイのスープ	鶏肉・ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ			※洋風だし・しょうゆ・塩・こしょう		
チョコクレープ		豆乳・大豆粉		セレクトデザート		砂糖・米粉・水あめ	油	ココア	803	30.4
プリンタルト		豆乳・大豆粉				砂糖・米粉・コーンフラワー	油			
いちごムース		豆乳		いちご		砂糖・水あめ				
※都合により献立が変更になる場合があります。 (平均)									803	30.4

- ・チキンカツ(鶏肉・パン粉・小麦粉・砂糖・でんぷん・塩)
- ・卵なしマヨネーズ(油・酢・塩・砂糖・大豆たんぱく・でんぷん)
- ・洋風だし(ぶどう糖・塩・大豆たんぱく・豚脂・でんぷん・ミルポワパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー)
- ・和風だし(かつお節粉末・かつお節エキス粉末・こんぶ粉末・こんぶエキス粉末・しいたけエキス粉末・砂糖・ぶどう糖・かつおパウダー・油)
- ・梅びしお(梅・りんご・砂糖)
- ・カレールウ(小麦粉・油・塩・砂糖・カレー粉・チキンエキス・にんにく・しょうゆ・大豆たんぱく・でんぷん・さつまいもパウダー・白菜エキス・キャベツパウダー・たまねぎパウダー)
- ・顆粒かつおだし(かつお節粉末・かつお節エキス粉末・かつおエキス粉末・昆布粉末・でんぷん・麦芽糖)
- ・わかめごはんの素(わかめ・水あめ・塩・昆布エキス)
- ・白菜キムチ(白菜・たまねぎ・にんじん・砂糖・塩・りんご・にんにく・昆布エキス・しょうゆ・かつおぶしエキス・しょうが・唐辛子)
- ・中華だし(塩・砂糖・大豆たんぱく・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・魚醤パウダー・ごま油・ジンジャーパウダー・豚脂・こしょう・トマトエキスパウダー・チキンパウダー)
- ・鶏肉団子(鶏肉・玉ねぎ・豚脂・パン粉・大豆たんぱく・でんぷん・砂糖・しょうゆ・塩・みりん)
- ・ハンバーグ(鶏肉・大豆たんぱく・たまねぎ・豚脂・パン粉・しょうゆ・塩・砂糖)
- ・デミグラスソース(小麦粉・砂糖・果糖・オニオンエキス・オニオンパウダー・粉末しょうゆ・ポークエキス・油・クリーミングパウダー・トマトパウダー・大豆たんぱく・チキンエキス・豚脂・ミルポアパウダー・ビーフエキス・塩・酢)
- ・コーンクリーミードレッシング(油・酢・砂糖・塩・コーンパウダー・たまねぎ・プルーンピューレ・にんじんエキス・レモン果汁)

材料(1人当たり)

下味	鶏もも肉	160g	A
	塩	適量	
	こしょう	適量	
	片栗粉	適量	
B	大根	60g	
	なめこ	30g	
	小ねぎ	6g	
	梅びしお	7g	
	根しょうが	6g	
	めんつゆ	15g	
	酒	5g	
	みりん	3g	
青のり	適量		

航空自衛隊百里基地直伝! 「さっぱり梅～空上げ」レシピ

- A**
- ① 鶏もも肉を一口大に切り、塩・こしょうで下味を付けてなじませる。
  - ② 片栗粉を付けて、170℃の油で揚げて中心まで火を通す。
- B**
- ③ 大根と根しょうがはすりおろして、小ねぎは小口切りにする。
  - ④ 鍋に酒とみりんを入れて火にかけ、アルコールをとばして冷ます。
  - ⑤ ④にBの食材を全て合わせてたれを作る。
  - ⑥ ②に⑤をかけて、青のりを振りかけたら出来上がり。

☆ポイント☆

④の時に、しっかりアルコールをとばして冷やすことで、まろやかな味に仕上げることができます。

給食ではこのレシピを参考に、学校給食実施基準に合わせて分量調整しています。

