

令和3年度 12月給食献立表

愛知県立岡崎高等学校

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー (Kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1	水	ごはん、牛乳 赤魚の塩こうじ焼き れんこんのきんぴら さつまいものみそ汁	赤魚 豚肉	牛乳	にんじん、さやいんげん(冷)	れんこん、糸こんにゃく	精白米 砂糖	オリーブ油 ごま、ごま油	721
2	木	ミートソースかけソフトめん、牛乳 コールスローサラダ りんごゼリー	牛肉、豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、セロリ、とうもろこし りんご果汁	ソフトスパゲティソフトめん、砂糖	サラダ油 コールスロードレッシング	845
3	金	菜めし、牛乳 わかさぎ唐揚げ ひじきの白和え 小松菜のみそ汁	わかさぎ 豆腐	牛乳	にんじん	だいこんの葉 糸こんにゃく、しめじ、えだまめ(冷)	精白米 米粉、片栗粉 砂糖	大豆油 ごま	711
6	月	ごはん、牛乳 いわしのしょうが煮 春雨サラダ 厚揚げのみそ汁	いわし	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり、キャベツ、 たまねぎ	精白米 砂糖、片栗粉	マヨネーズ	768
7	火	もちろしうどん、牛乳 レバー入りつくね カリフラワーのかりかり梅和え	鶏卵、かまぼこ 鶏肉、鶏レバー	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ たまねぎ カリフラワー、きゅうり、キャベツ、うめぼし	白玉うどん、片栗粉 米粉パン粉、砂糖	オリーブ油、なたね油	710
8	水	ミルクロール、牛乳 サーモンフライ ツナサラダ キャベツのコンソメスープ ブルガリアヨーグルト	鮭 まぐろ油揚げ	牛乳	にんじん にんじん	レタス、きゅうり キャベツ、たまねぎ、しめじ	ミルクロールパン 小麦粉、パン粉 砂糖	大豆油 和風ドレッシング	890
9	木	ごはん、牛乳 焼きぎょうざ 大根ときゅうりの中華和え 豆腐のスープ	豚肉	牛乳	にら にんじん ほうれんそう、にんじん	キャベツ だいこん、きゅうり もやし、きくらげ	精白米 砂糖	ごま油 ごま、ごま油	720
10	金	肉どんぶり、牛乳 ゆかり和え えのきのみそ汁	豚肉、かまぼこ	牛乳	みつば にんじん ねぎ	たまねぎ、糸こんにゃく キャベツ、もやし、きゅうり、ゆかり(粉)	精白米、砂糖	サラダ油	733
13	月	わかめごはん、牛乳 関東煮 即席漬け みかん	ウツら飯、ちくわ、厚揚げ、たこ、たら	牛乳、わかめ	にんじん	だいこん、こんにゃく はくさい、きゅうり、切り干しだいこん	精白米 砂糖、片栗粉 砂糖		728
14	火	ごはん、牛乳 さんまのみぞれ煮 マヨおかか和え じゃがいものみそ汁	さんま	牛乳	ほうれんそう、にんじん	だいこん もやし、キャベツ	精白米 砂糖、片栗粉	マヨネーズ(卵なし)	735
15	水	小型ロール、牛乳 焼きそば 肉だんごと白菜のスープ 型抜きチーズ	豚肉 牛肉、豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、ピーマン チンゲンサイ、にんじん	キャベツ、もやし はくさい、たまねぎ、しいたけ	小型ロールパン 中華めん はるさめ、小麦粉、パン粉	サラダ油	755
16	木	ハヤシライス、牛乳 水菜とじゃこのサラダ ぶどうヨーグルト	牛肉、豚肉	牛乳	グリーンピース	たまねぎ、マッシュルーム みずな、きゅうり、レタス、黄ピーマン	精白米 砂糖、片栗粉	ハヤシルウ 和風ドレッシング	814
17	金	ごはん、牛乳 ぶり三河みりん焼き 高野豆腐の卵とし もやしのみそ汁	ぶり	牛乳	にんじん、さやいんげん(冷)	しょうが しいたけ、たまねぎ、しろねぎ	精白米 砂糖、片栗粉 砂糖		719
20	月	カレー中華飯、牛乳 わかめサラダ プリン(卵なし)	豚肉、うずら卵、いか	牛乳	にんじん	はくさい、たまねぎ、たけのこ、きくらげ きゅうり、キャベツ、レタス	精白米、片栗粉 砂糖	カレールウ、サラダ油 青じそドレッシング	771
21	火	ごはん、牛乳 さわらの幽庵焼き かぼちゃのサラダ 沢煮椀	さわら	牛乳	かぼちゃ	ゆず きゅうり	精白米 砂糖	オリーブ油 マヨネーズ	855
22	水	えびピラフ、牛乳 ローストチキン 野菜サラダ コーンスープ クリスマスケーキ	えび 鶏肉	牛乳	にんじん、ピーマン ブロッコリー、にんじん パセリ(乾)	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、レタス とうもろこし	精白米 砂糖 砂糖、米粉	バター オリーブ油 和風ドレッシング ココアパウダー	970

※ 材料の都合により変更することがあります。 ※ エネルギーの欄には中学部・高等部の数値を表示しています。

※ 毎月19日は「食育の日」です。御家庭でも季節の野菜や栄養のことなどを話題にいただけるといいと思います。