

12月献立表

中野区立緑野中学校

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー	たんぱく質	脂質	
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	kcal	%	%
2	月	ホイコーロー丼	○	ごまポテト 大豆もやしナムル	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 椎茸 ビーマン 大豆もやし ほうれん草	751	12.6	24.6
3	火	麦ご飯	○	肉豆腐 海藻サラダ 花みかん	牛乳 豚肉 豆腐 海藻サラダ わかめ	米 大麦 油 こんにやく 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 小松菜 キャベツ きゅうり コーン缶 みかん	754	15.1	24.5
4	水	ご飯	○	豚肉の生姜炒め 小松菜とえのき茸のお浸し さつま芋汁	牛乳 豚肉 鶏肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 砂糖 油 こんにやく さつまいも	玉ねぎ 生姜 小松菜 えのきたけ ごぼう 人参 ねぎ	747	15.2	22.7
5	木	ご飯	○	親子煮 青菜ともやしのお浸し 味噌汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 かつお節 わかめ 豆腐 味噌	米 砂糖	玉ねぎ みつば もやし 人参 小松菜 大根	760	16.6	26.3
6	金	コーンピラフ	○	魚の変わりソースかけ 花野菜のサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン	米 大麦 バター 油 片栗粉 小麦粉 砂糖	玉ねぎ コーン缶 パセリ 人参 カリフラワー ブロッコリー 白菜	779	13.4	26.8
9	月	和風おろしスパゲッティ	○	いか入りフレンチサラダ さつまいもパイ	まぐろ のり 牛乳 いか	油 スパゲッティ バター 砂糖 さつまいも 餃子の皮	大根 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ りんご ハインアッフル(缶)	785	13.1	26.5
10	火	チャンポン	○	もやしの中華サラダ マーラーカオ	豚肉 いか なると うずら卵 牛乳 エバミルク 卵	中華めん 油 ごま油 砂糖 小麦粉 片栗粉	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし ねぎ いら きゅうり	791	13.7	27.6
11	水	ご飯	○	魚の黄金焼き 白菜のゆず風味お浸し 磯ビーンズ 味噌汁	牛乳 鮭 大豆 青のり だし削り節 味噌	米 マヨネーズ 片栗粉 油 じゃがいも	生姜 白菜 人参 ゆず 大根 ねぎ	740	16.4	22.6
12	木	ご飯	○	家常豆腐 ひじきのナムル りんご	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 ひじき	米 ごま油 砂糖 ごま	ねぎ 生姜 人参 椎茸 玉ねぎ 筍 キャベツ グリンピース もやし 小松菜 にんにく りんご	778	15.1	29.3
かみかみデー 13	金	きんぴらご飯	○	わかさぎの天ぷら 野菜の胡麻和え つみっこ	豚肉 牛乳 わかさぎ 卵 鶏肉 だし削り節 豆腐	米 ごま油 系こんにやく 砂糖 小麦粉 油 ごま 里芋	ごぼう 人参 ほうれん草 もやし 大根 白菜 しめじ ねぎ	752	13.4	22.7
16	月	アップルトースト	○	大豆と豚肉のトマト煮 クルトン入り茹で野菜	牛乳 大豆 豚肉	食パン バター 砂糖 パン粉 油 じゃがいも 小麦粉	りんご 玉ねぎ 人参 しめじ トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり	747	15.0	33.7
17	火	ご飯	○	いかのザンギ 野菜のからし醤油かけ 豚汁	牛乳 いか 豚肉 油揚げ だし削り節 だし昆布 味噌 豆腐	米 片栗粉 油 こんにやく	生姜 にんにく チンゲンサイ 人参 もやし ごぼう 大根 玉ねぎ	728	13.3	25.3
18	水	ガーリックライス	○	洋風卵焼き 豆と野菜のマリネ じゃが芋のポターージュ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム 大豆	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆 きゅうり 蓮根 パセリ	802	12.8	29.2
19	木	ご飯	○	しゅうまい チャプチェ わかめスープ	牛乳 豚挽き肉 豚肉 だし削り節 豆腐 わかめ	米 しゅうまいの皮 片栗粉 ごま油 砂糖 油 はるさめ ごま	生姜 椎茸 たけのこ 玉ねぎ にんにく ほうれん草 人参 きくらげ ビーマン ねぎ	834	13.5	24.4
冬至献立 20	金	五目うどん	○	じゃこ入り茹で野菜 冬至餅	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ きな粉	うどん 油 砂糖 白玉粉	人参 大根 筍 ねぎ もやし 小松菜 かぼちゃ	764	12.7	20.1
23	月	ナン	○	豆腐入りドライカレー 人参ラペ じゃが芋のチーズ焼き	牛乳 豚挽き肉 豆腐 まぐろ チーズ	パン 油 小麦粉 ごま じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン トマトピューレ らっきょう レモン	758	15.9	35.3
24	火	ご飯	○	鯖のみそソースかけ 磯びたし けんちん汁	牛乳 さば 味噌 のり だし削り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 ごぼう 人参 大根 ねぎ	763	14.9	24.2
お楽しみ献立 25	水	キャロットライス	○	フライドチキン カラフルサラダ 野菜スープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 アガー	米 大麦 バター 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	人参 生姜 ブロッコリー きゅうり ピーマン セロリー 玉ねぎ 小松菜 ジュース	810	12.9	28.0

※献立や食材は、物資等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	769	14.2	26.3	380	114	3	3.7	295	0.52	0.59	39	2.6	7.6

今月の給食目標
寒さに負けない食生活を送ろう