

# [ 12月予定献立表 ]

2020年12月 0:通常献立

荻窪中学校献立

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1 火	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 おひたし	★生鮭 切り身、淡色辛みそ、★さば節(ダシ)、とうふ、油揚げ、★糸削り	牛乳	米、押し麦、強化米、さとう、こんにゃく、じゃがいも	バター、炒め油	にんじん、こまつな たまねぎ、えのきたけ、しめじ、ごぼう、だいこん、ながねぎ、キャベツ、はくさい	752 kcal 35.8 g 19.7 g 3.2 g
2 水	豚肉とコボウの 炊込みご飯	○	ししゃものごま天ぶら 飛鳥汁 みかん	豚肩肉、油揚げ、★さば節(ダシ)、とり肉(コマ)、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★ししゃも本、調理用牛乳、牛乳	米、米粒麦、強化米、しらたき、さとう、小麦粉、じゃがいも	炒め油、黒炒りごま、白炒りごま、揚げ油	にんじん、こまつな ごぼう、しょうが(汁)、たまねぎ、だいこん、みかん	893 kcal 32.0 g 29.7 g 3.4 g
3 木	スパゲティミートソース	○	マセドアンサラダ リンゴ	豚挽き肉、大豆、★たまご	ピザ用チーズ、牛乳	スパゲティ、じゃがいも、さとう	サラダ油、炒め油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、えのき、マッシュルーム(缶)、きゅうり、ホールコーン(缶)、りんご	802 kcal 31.2 g 25.1 g 3.3 g
4 金	大豆入りじゃこごはん	○	いわしのさんが揚げ 吉野汁 キャベツの甘酢あえ	大豆、★いわしすり身、押豆腐、豚挽き肉、淡色辛みそ、★たまご、★さば節(ダシ)、油揚げ、★かまぼこ、とり肉	★ちりめんじゃこ、あおのり、焼きのり1/3枚、出し昆布、牛乳	米、米粒麦、強化米、生パン粉、さとう、つきこんにゃく、でんぶん、うどん(乾)、玉ぶ	ごま(いいり)、揚げ油	にんじん、みつば(根みつば) ながねぎ、しょうが、はくさい、キャベツ、きゅうり	860 kcal 37.8 g 28.6 g 3.2 g
7 月	麦ごはん	○	松風焼き 大根としめじのみぞ汁 白菜と小松菜のおかあえ	とり挽き肉、とうふ、★たまご、赤色辛みそ、油揚げ、淡色辛みそ、★糸削り	★煮干し(だし)、乾燥わかめ、牛乳	米、押し麦、強化米、生パン粉、さとう、じゃがいも	白炒りごま	にんじん、だいこんの葉、こまつな ながねぎ、乾しいたけ、だいこん、たまねぎ、しめじ、はくさい	806 kcal 38.8 g 24.2 g 3.5 g
8 火	カレーライス 【地元野菜DAY】	○	じゃこサラダ グレープゼリー	豚肉(コマ)、豚骨(スープ)、ゼラチン	ピザ用チーズ、★ちりめんじゃこ、寒天、牛乳	米、押し麦、強化米、じゃがいも、小麦粉、さとう	炒め油、サラダ油、白炒りごま、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、りんご、グリンピース(冷)、キャベツ、グレープジュース 地元産→大根、白菜	867 kcal 25.9 g 22.4 g 2.5 g
9 水	わかめごはん	○	生揚げの肉詰め 野菜の煮物 ゆかりあえ	生揚げ、豚挽き肉、★たまご、★さば節(ダシ)、油揚げ	たきこみわかれ、牛乳	米、米粒麦、強化米、でんぶん、さとう、こんにゃく、じゃがいも	炒め油、サラダ油	ながねぎ、しょうが(汁)、しょうが、乾しいたけ、たけのこ(缶)、たまねぎ、かぶ、梅干	789 kcal 30.6 g 24.7 g 3.0 g
10 木	麦ごはん	○	魚のバター焼き 里芋と大根の煮物 野菜のごまあえ	★ぎんだら(生)、豚肉(コマ)、★さば節(ダシ)	出し昆布、牛乳	米、押し麦、強化米、こんにゃく、里芋、さとう	バター、炒め油、白炒りごま、白すりごま、ごま油	赤ビーマン、にんじん、さやいんげん、こまつな しょうが(汁)、にんにく、えのきたけ、たまねぎ、しょが、だいこん、もやし、キャベツ	763 kcal 27.6 g 25.8 g 2.1 g
11 金	カツサンド ピザトースト 【リザーブ給食】	○	ボーケーピンズ ブロッコリーのサラダ びっくりめだま焼き ミルクコーヒー ジョア	豚もも肉、ウインナー、セーク、白いんげん豆、赤いんげん豆、大豆、豚肩肉、豚骨(スープ)	ピザ用チーズ、生クリーム、粉寒天、調理用牛乳、ミルクコーヒー、ジョア	丸パン粉60g、小麦粉、パン粉(乾)、食パン粉70g、じゃがいも、さとう	揚げ油、オリーブ油、炒め油	ホールトマト(缶)、ビーマン、にんじん、こまつな キャベツ、たまねぎ、にんにく、ホールコーン(缶)、セロリー、グリンピース(冷)、黄桃(缶)	894 kcal 35.1 g 27.5 g 3.4 g
14 月	麦ごはん	○	揚げわらの五目あんかけ あいませ レンコンとコマツナの梅薺油和え	★さわら 切り身、★さば節(ダシ)、油揚げ、★焼ちくわ、★糸削り	牛乳	米、押し麦、強化米、でんぶん、さとう、こんにゃく	揚げ油、炒め油、サラダ油	ビーマン、にんじん、こまつな しょうが、たけのこ(缶)、キャベツ、だいこん、ごぼう、れんこん、梅干し	790 kcal 31.4 g 25.2 g 2.3 g
15 火	エビピラフ	○	洋風卵焼き じゃがいもとベーコンのスープ リンゴ	むきえび、とり挽き肉、★たまご、ベーコン(短冊)、豚骨(スープ)、鶏骨(スープ)	調理用牛乳、牛乳	米、米粒麦、強化米、じゃがいも	サラダ油、炒め油、バター	さやいんげん、にんじん、こまつな たまねぎ、エリンギ(生)、スライム(缶)、セロリー(スープ)、りんご	774 kcal 32.0 g 23.6 g 3.2 g
16 水	四川豆腐ライス	○	糸寒天サラダ マーラーカオ	豚挽き肉、とり骨(スープ)、絹とうふ、★たまご	糸寒天、生クリーム、牛乳	米、押し麦、強化米、でんぶん、さとう、小麦粉、コーンスター	炒め油、ごま油、サラダ油、白炒りごま	ビーマン、こまつな、にんじん にんにく、ながねぎ、キャベツ	827 kcal 26.1 g 29.4 g 3.0 g
17 木	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	さんまの簡煮 いもだんご汁 いそ和え みかん	★さんま筒切り、★さば節(ダシ)、とり肉(コマ)	出し昆布、刻みのり、牛乳	米、押し麦、強化米、さとう、じゃがいも、でんぶん		にんじん、ほうれんそう しょうが、だいこん、ながねぎ、しめじ、キャベツ、ホールコーン(缶)、みかん	796 kcal 29.0 g 23.1 g 2.8 g
18 金	たまごトースト	○	ボトル フルーツポンチ	★たまご、豚肩肉、ウインナー、豚骨(スープ)	ピザ用チーズ、牛乳	★胚芽食パン食、じゃがいも、さとう	★マヨネーズ、炒め油	にんじん たまねぎ、セロリー、キャベツ、セロリー(スープ)、りんご(缶)、洋梨(缶)、もも(缶)	823 kcal 31.0 g 30.8 g 2.9 g
21 月	麦ごはん 【冬至】	○	メルルーサの胡麻だれかけ もやしのみぞ汁 かぼちゃのそぼろ煮	★メルルーサ、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、豚挽き肉	★煮干し(だし)、牛乳	米、押し麦、強化米、小麦粉、でんぶん、さとう	揚げ油、白炒りごま、白炒りごま、炒め油	にんじん、こまつな、かぼちゃ もやし、まいたけ、ながねぎ、しょが	801 kcal 33.7 g 21.8 g 2.9 g
22 火	スタミナ丼	○	ひじきスープ 揚ごぼうとこんにゃく の甘辛煮	豚肉(コマ)、★さば節(ダシ)、とうふ、★たまご	干ひじき、牛乳	米、米粒麦、さとう、でんぶん、こんにゃく	炒め油、白炒りごま、ごま油、揚げ油	にんじん、ニラ、ほうれんそう しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、しめじ、ながねぎ、ごぼう	780 kcal 31.3 g 25.7 g 3.0 g
23 水	きつねうどん	○	大学芋 野菜のからし和え みかん	★さば節(ダシ)、油揚げ、とり肉(コマ)、★かまぼこ、★うずら卵(レトルト)個	出し昆布、牛乳	さとう、さつまいも、水あめ(酵素糖化)	揚げ油、黒炒りごま	にんじん、こまつな たけのこ(缶)、ながねぎ、乾しいたけ、キャベツ、もやし、みかん	779 kcal 29.4 g 25.0 g 2.8 g
24 木	ターメリックライス	○	ミックスフライ(えび、イカ ポタージュ ホウレン草とコンのソテー ココアゼリー	えび(フライ用)本いか、とり骨(スープ)、ゼラチン	調理用牛乳、生クリーム、粉寒天、牛乳	米、米粒麦、強化米、小麦粉、パン粉(乾)、じゃがいも、さとう	バター、揚げ油、炒め油	にんじん、ほうれんそう たまねぎ、セロリー(スープ)、ホールコーン(缶)	874 kcal 31.1 g 25.0 g 2.7 g

\*献立は都合により、変更することがあります。

月間平均栄養価

エネルギー815kcal/たんぱく質31.7g/脂質25.4g/塩分3.0g