

# 12月の献立予定表

令和5年度 杉並区立談窪中学校

日	献立名	血肉になる(赤)	熱や力の元になる(黄)	体の調子を整える(緑)	牛乳 たんぱく質 長持ち品量	備考
1 金	ゆかりごはん		米, 米麹麦	ゆかり	707 kcal	郷土料理を知ろう ～岐阜県～
	きびなごの磯辺揚げ	きびなご, あおりのり	小麦粉, 油		29.0 g	
	すだて汁(岐阜県)	昆布, さば節, 豚肉, 油揚げ, みそ, 大豆	じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, しめじ, ながねぎ, こまつな	2.2 g	
	栗蒸しようかん(岐阜県)	あずき	★くり, 小麦粉, ぜんぶん			
4 月	*3年生応援メニュー(1Bの生徒が考えました!)		テーマ《免疫力UP》			1Bより 3年生応援メニュー テーマ 《免疫力UP》
	麦ごはん		米, 押し麦		748 kcal	
	豚肉の生姜焼	豚肉	油	しょうが, にんにく	32.3 g	
	ほうれん草のいそ和え	もみのり	さとう	ほうれん草, コーン(缶)	2.3 g	
	フレンチ!!みそ汁	さば節, 油揚げ, みそ	さつまいも	菊, 玉ねぎ, 大根, れんこん, えのきたけ, 生姜, 長ねぎ		
フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト		みかん(缶)			
5 火	青菜ごはん		米, 米麹麦, ごま油	だいこんの葉	748 kcal	地元野菜デー 杉並区産の大根を使用
	鯖(さば)のレモン焼き	さば	バター, 油	レモン(果汁)	32.8 g	
	カリカリ甘辛れんこん		ぜんぶん, 油, さとう	れんこん	2.1 g	
	昆布だしのけんちん汁	昆布, とうふ, 油揚げ	ごま油, 油, こんにゃく, じゃがいも	乾しいたけ, 生姜, 大根, 人参, れんこん, ごぼう, えのきたけ, 長ねぎ, 小松菜		
6 水	ほうとう	さば節, 豚肉, 油揚げ, みそ	ほうとう	にんじん, 大根, かぼちゃ, しめじ, 長ねぎ, 小松菜	706 kcal	郷土料理を知ろう ～山梨県・岐阜県～
	五平餅	赤色芋みそ	米, もち米, さとう, 白すりごま, ねりごま	長ねぎ	26.0 g	
	白菜のおかかしょうゆ和え	かつお節		はくさい, こまつな	2.8 g	
7 木	麦ごはん		米, 押し麦		809 kcal	今月のコロッケはきんぴら です!
	きんぴらコロッケ	豚挽き肉, 大豆	油, 砂糖, じゃが芋, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉	ごぼう, たまねぎ, にんじん	30.2 g	
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	白炒りごま, さとう, ごま油	にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり	2.5 g	
	ひじきスープ	さば節, 油揚げ, 絹とうふ, 干ひじき, ★たまご	ぜんぶん	たまねぎ, にんじん, ほうれん草, ながねぎ		
8 金	スバゲティミートソース	豚挽き肉, 大豆, 粉チーズ	スバゲティ, 油	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, 人参, トマト(缶)	730 kcal	10日は区内の駅伝大会です。 駅伝をテーマにした小説『タスキメシ』の大会前日の献立を給食にアレンジしました。
	フレンチサラダ		油, オリーブ油, さとう	キャベツ, コーン(缶), にんじん, こまつな	31.7 g	
	レモンの香りのカステラ	★たまご, 牛乳	さとう, はちみつ, 強力粉, 薄力粉	レモン	2.1 g	
11 月	*3年生応援メニュー(1Cの生徒が考えました!)		テーマ《体あったかメニュー》			1Cより 3年生応援メニュー テーマ 《体あったかメニュー》
	バエリア	とり骨, いか, ★えび, ★あさり	米, 押し麦, オリーブ油, 油	にんにく, たまねぎ, にんじん, マツタケ(缶), ビーマン	747 kcal	
	受かるポナラ	ベーコン, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	じゃがいも, 油, バター	にんにく, たまねぎ	27.6 g	
	ABCスープ	とり骨, ベーコン	油, マカロニ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな	3.1 g	
みかん			みかん			
12 火	麦ごはん		米, 押し麦		715 kcal	今日のサラダと5日の甘辛れんこん、20日のサラダは、3年生の応援メニューを考える際に、生徒が調べたレシピをもとにアレンジしました。
	手作りなめたけ		さとう	えのきたけ, エリンギ	36.8 g	
	鯖(さわら)の幽庵(ゆうあん)焼き	さわら	さとう	ゆず	3.0 g	
	竹輪が香ばしい大根サラダ	かつお節, 焼ちくわ	油, さとう, 白炒りごま	だいこん, にんじん, こまつな, たまねぎ		
	かきたま汁	昆布, かつお節, 絹とうふ, かまぼこ, ★たまご	ぜんぶん	えのきたけ, はくさい, ほうれん草, ながねぎ		
13 水	あんバターサンド	あずき	食パン, さとう, バター		707 kcal	試食会に参加された保護者の方が愛知県にちなんだ料理をいくつか教えてくださいました。そのうちのひとつがあんバターです。
	サウピカンサラダ		じゃがいも, 油, ごま油, さとう	キャベツ, にんじん, コーン(缶), こまつな	26.9 g	
	本格! ヌッケジャンスープ	とり骨, 豚肉, ★たまご	油, ぜんぶん, ねぎ油, ごま油	長ねぎ, えのきたけ, にんにく, 生姜, 人参, 菊, もやし, ニラ	3.0 g	
14 木	麦ごはん		米, 押し麦		717 kcal	ちゃんちゃん焼きは、魚とたっぷりの野菜を味噌バター味でいただきます。
	鱈(ます)のちゃんちゃん焼き	マス, みそ	油, さとう, バター	にんじん, たまねぎ, キャベツ, エリンギ, ビーマン	34.2 g	
	白菜のゆず風味和え	かつお節		はくさい, こまつな, ゆず	3.4 g	
	いも団子汁	昆布, かつお節, とり肉, 油揚げ	じゃがいも, ぜんぶん, 油	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな		
15 金	しらすと桜エビのかき揚げ丼	★さくらえび, しらす	米, 押し麦, 小麦粉, ぜんぶん, 油, さとう	たまねぎ, ごぼう, にんじん, 万能ねぎ	806 kcal	郷土料理を知ろう ～静岡県～
	国清汁(こくしょうじり)	さば節, とうふ, 油揚げ, みそ	油, じゃがいも	だいこん, にんじん, ごぼう, ながねぎ	26.5 g	
	安倍川もち	絹とうふ, きな粉	白玉粉, さとう		2.8 g	
18 月	*3年生応援メニュー(1Aの生徒が考えました!)		テーマ《縁起かつぎ》			1Aより 3年生応援メニュー テーマ 《縁起かつぎ》
	合格トッピングの勝つカレー	豚肉, 大豆, とり骨, 豚骨, 豚肉	米, 押し麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, 生パン粉, パン粉	にんにく, 生姜, セロリ, 玉ねぎ, トマト(缶), 人参, オクラ	888 kcal	
	キャベツと蕪(かぶ)のツナサラダ	マグロの缶詰	油	キャベツ, かぶ	30.5 g	
菊花みかん			みかん	2.4 g		
19 火	菜飯(愛知県)		米, 米麹麦	こまつな	824 kcal	郷土料理を知ろう ～愛知県・長野県～
	鶏肉の山賊焼き(長野県)	とり肉, みそ	はちみつ, 白すりごま, ぜんぶん, 油	にんにく, しょうが	30.1 g	
	おぶっこ(長野県)	さば節(ダシ), 豚肉, 油揚げ	油	にんじん, 大根, ごぼう, 生しいたけ, 長ねぎ, 小松菜	3.3 g	
	鬼まんじゅう(愛知県)		さつまいも, 薄力粉, 米粉, さとう			
20 水	揚げパン(きなこ・ココア・砂糖)	きな粉	パン, 油, さとう, 黒砂糖, ココア		734~829	*セレクト給食* 揚げパンは3種類 飲み物も3種類から選んで おいしものを食べます。
	ポトフ	豚骨, ベーコン, 豚肉, ウィナー	油, じゃがいも	セロリ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな	19.5~35.5	
	カレー風味のマカロニサラダ	マグロの缶詰	マカロニ, 油, さとう	きゅうり, にんじん, たまねぎ	3~3.5	
21 木	あぶだま丼	さば節, 豚肉, 油揚げ, かまぼこ, ★たまご	米, 押し麦, さとう, ぜんぶん	たまねぎ, にんじん	830 kcal	お焼きは、長野県で古くから親しまれているおやつです。
	何でもせん切サラダ	干ひじき(ひじき、乾)	油, さとう	大根, 人参, キャベツ, 小松菜, レモン	33.4 g	
	お焼き(あんこ)	あずき	強力粉, 薄力粉, さとう, 油, 小麦粉		2.6 g	
22 金	麦ごはん		米, 押し麦		741 kcal	行事食を知ろう ～冬至～
	鶏とかぼちゃの煮物	とりもも肉	ぜんぶん, 油, さとう	かぼちゃ, さやいんげん	29.2 g	
	ゆずサラダ	干ひじき, マグロの缶詰	油	きゅうり, キャベツ, 大根, 小松菜, 玉ねぎ, ゆず	1.9 g	
	沢煮わん	昆布, かつお節, 豚肉, 油揚げ	つきこんにゃく	ごぼう, 菊, 乾しいたけ, 大根, 長ねぎ, みつば		

\*献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。