

平成29年度

12月予定献立表

12月の給食目標
寒さに負けない
食生活を考えよう

12月給食回数 16回

※後半は裏面です。 杉並区立泉南中学校

日	曜	主食 牛乳	主菜・副菜 デザート	主 な 材 料						献 立 のねらい 献立メモ	エネ ギー kcal	たん ぱく 質 g
				赤 体の組織を作る		緑 体の調子を整える		黄 エネルギーとなる				
				1群 魚、肉、 卵 豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂			
1	金	キムチ チャーハン 牛乳	肉団子のコーン蒸し もずく入りスープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	にんじん 小松菜 ピーマン	キムチ 玉ねぎ たけのこ ホールコーン	米 麦 でんぶん	油 ごま	キムチ チャーハン 人気のチャーハンです。キムチが多めでピリ辛です。	757	29.2
4	月	高野豆腐の そばろご飯 牛乳	きびなごのごま揚げ 茎わかめスープ 切干ときゅうりのごま酢あえ	高野豆腐 鶏挽肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 きびなご 茎わかめ	にんじん	長ねぎ えのきたけ きゅうり 切干大根	米 麦 砂糖 でんぶん 小麦粉	油 ごま	高野豆腐の そばろご飯 高野豆腐はあまり食べない食材ですが、鶏挽肉と合わせてそばろにします。	838	37.9
5	火	みそラーメン 牛乳	棒ぎょうざ 果物	豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 長ねぎ 玉ねぎ ホールコーン キャベツ 果物	蒸し中華 でんぶん ぎょうざの皮	油 ごま	棒ぎょうざ 四角いぎょうざの皮を特別注文します。オープンで焼きます。	859	35.2
6	水	小松菜 ピラフ 牛乳	ムサカ 野菜スープ	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 トマト	玉ねぎ キャベツ ホールコーン たけのこ	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	ムサカ ブルガリアの料理です。ポテトグラタンにヨーグルト、卵をかけて焼きます。	782	26.3
7	木	麦ご飯 牛乳	(国内産食材の日) 学校給食展示会献立 さんまの筒煮 卵焼き のっぺい汁 果物	さんま 卵 豆腐	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	大根 えのきたけ 長ねぎ 果物	米 麦 こんにやく さといも 砂糖 でんぶん	油	のっぺい汁 全国各地で作られる汁物です。でんぶんとろみをつけます。	814	31.5
8	金	麦ご飯 牛乳	あじフライ 白菜とえのきのみそ汁 野菜ソテー	あじ 卵 ベーコン 油揚げ	牛乳	にんじん 大根の葉	大根 白菜 えのきたけ キャベツ もやし	米 麦 パン粉 小麦粉	油	あじフライ あじフィレをフライにします。青魚を積極的に食べましょう。	803	33.1
11	月	麦ご飯 牛乳	さわらのゆずみそかけ あいませ 吉野汁	さわら 鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳	にんじん みつ葉	ゆず 大根 長ねぎ ごぼう	米 麦 うどん 砂糖 こんにやく でんぶん		吉野汁 奈良県の郷土料理です。汁にとろみをつけます。	771	34.0
12	火	ピザトースト 牛乳	何でもせん切りサラダ コーンシチュー	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ クリームコーン ホールコーン セロリー 大根・レモン キャベツ	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油	何でもせん切り サラダ 人気のサラダです。せん切り野菜とひじきの入ったサラダです。	865	33.8

日	曜	主食 牛乳	主菜・副菜 デザート	主 な 材 料						献 立 のねらい 献立メモ	エネ ルギー kcal	たん ぱく 質 g
				赤 体の組織を作る		緑 体の調子を整える		黄 エネルギーとなる				
				1群 魚、肉、 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂			
13	水	麦ご飯 牛乳	(地元野菜デー) ホキの変わりソース 豚汁 野菜のごまあえ	ホキ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ 白菜	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 小麦粉 でんぶん	油 ごま	ホキの変わり ソース ホキを唐揚げに し、玉ねぎを入 れたソースを かけます。	750	32.4
14	木	麦ご飯 牛乳	肉詰めおいなり 野菜の煮物 白菜のおかかあえ	油揚げ 卵 鶏挽肉 おから うずら卵	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ たけのこ	米 麦 こんにゃく でんぶん 砂糖 じゃがいも	油	肉詰めおいなり いなり用の油揚 げに挽肉、野菜 を詰めて、甘辛 く煮ます。	743	27.2
15	金	四川豆腐 ライス 牛乳	卵とコーンのスープ 野菜のナムル	豆腐 豚挽肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜 小松菜	長ねぎ クリームコー ン 玉ねぎ もやし	米 麦 でんぶん	油 ごま	四川豆腐 ライス 中国の四川料 理は辛いのが 特徴です。	801	33.8
18	月	セルフ オムライス 牛乳	パスタスープ ピクルス	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ グリーンピース マッシュルー ム 大根 きゅうり	米 麦 マカロニ 砂糖	油 バター	セルフ オムライス チキンライスに 薄焼き卵をの せて、ケチャッ プをかけて食 べます。	772	29.0
19	火	コーン茶飯 牛乳	(国内産食材の日) 鮭の菊花焼き けんちん汁 おひたし	鮭 豆腐 油揚げ かつお節 卵	牛乳	にんじん 小松菜	ホールコー ン 玉ねぎ えのきたけ しめじ ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 マヨ ネーズ	鮭の菊花焼き 炒り卵とえの きたけ、しめ じをマヨネー ズであえ、鮭 にのせてオー ブンで焼 きます。	801	37.0
20	水	チキン カレーライス 牛乳	じゃこサラダ オレンジゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト ちりめん じゃこ	にんじん トマト 小松菜	セロリー 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり オレンジ ジュース	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	チキン カレーライス 今月のカレー ライスはさっ ぱりとしたチ キンカ レーライス です。	838	24.9
21	木	わかめご飯 牛乳	(冬至献立) かぼちゃ入りコロッケ もやしのみそ汁 白菜のゆず風味	豚挽肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ もやし 白菜 ゆず	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター ごま	かぼちゃ入り コロッケ 冬至メニュー でかぼちゃを 使います。	840	25.1
22	金	お楽しみ給食(多様化給食です。)								学級ごとに主菜、デザートを選んだセレクト献立です。		

※食材料購入および学校行事等の都合により多少献立を変更することがあります。
 ※供給栄養量については、月平均でプラス、マイナス10%になるように努めています。

中学校生徒	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
東京都標準値	820	30.0
今月の平均	802	31.4