

# 12月 献立表

平成 28 年

高井戸中学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木	元気ごはん さばのレモン焼き 吉野汁 あいませ	○	さば さば節 かまぼことり肉 油揚げ 焼くわ 牛乳 出し昆布	米 米粒麦 強化米 きび つきこんにやく でんぶん うどん(乾) 玉ふ こんにやく さとう バター サラダ油	にんじん こまつな レモン(果汁) ながねぎ だいこん ごぼう	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.4 g
2	金	セルフオムライス ABCスープ くだもの	○	とり肉 たまご 豚肉 とり骨 調理用牛乳 牛乳	米 米粒麦 強化米 マカロニ(ABC) バター 炒め油	にんじん マッシュルーム(缶) たまねぎ グリーンピース(冷) にんにくしょうが キャベツ ながねぎ しょうが くだもの	エネルギー 782 Kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.7 g
5	月	麦ごはん さわらの麦みそ焼き けんちん汁 白菜のおひたし	○	さわら 赤みそ さば節 とうふ 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう 米粒麦 こんにやく じゃがいも 白すりごま 炒め油	にんじん こまつな ごぼう だいこん えのきたけ ながねぎ はくさい キャベツ	エネルギー 841 Kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 4.7 g
6	火	麦ごはん おから入りメンチカツ 切干大根の炒め煮 もやしと小松菜の甘酢あえ	○	豚挽き肉 鶏挽肉 おから たまご さば節 油揚げ さつま揚げ 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 パン粉(乾) 三温糖 さとう 揚げ油 炒め油 ごま油	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ 切干大根 もやし	エネルギー 862 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 2.4 g
7	水	とりごぼうピラフ ガルバンゾースープ サウピカンサラダ	○	とり挽き肉 たまご あさり水煮 ベーコン ひよこめ とり骨(スープ) 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも バター 炒め油 白炒りごま 揚げ油 ごま油 サラダ油	にんじん ごぼう スライスマッシュルーム(缶) グリーンピース(冷) にんにくしょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン(缶)	エネルギー 766 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.5 g
8	木	麦ごはん さんまの塩焼き 肉じゃが 野菜の辛子醤油あえ	○	さんま 豚肉 牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも つきこんにやく さとう 炒め油	にんじん さやいんげん こまつな だいこん たまねぎ もやし 切干大根	エネルギー 811 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.6 g
9	金	ツナおろしスバゲティ ゆで野菜の特製ドレッシングかけ 小松菜ロックケーキ	○	かつお節 ツナ(缶)おから たまご 刻みりの牛乳 調理用牛乳	スバゲティ さとう 小麦粉 サラダ油 白すりごま バター	にんじん こまつな だいこん キャベツ もやし ホールコーン(缶) にんにくりんご たまねぎ	エネルギー 774 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.3 g
12	月	麦ごはん ホキとコーンの揚げ煮 たまごスープ 三色ナムル	○	ホキ さば節 たまご 牛乳 生わかめ	米 米粒麦 強化米 でんぶん じゃがいも さとう 揚げ油 ごま油 白炒りごま	にんじん ピーマン こまつな ながねぎ しょうが にんにく ホールコーン(缶) もやし	エネルギー 745 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.1 g
13	火	セサミトースト コーンシチュー 何でもせん切サラダ	○	豚肉 とり骨 牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳 ひじき乾	胚芽食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 さとう ごま(いり) ソフトマーガリン 炒め油 サラダ油	にんじん こまつな にんにくしょうが たまねぎ クリームコーン(缶) ホールコーン(缶) セロリー だいこん キャベツ レモン(果汁)	エネルギー 799 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.6 g
14	水	麦ごはん 生揚げの肉詰め じゃが芋のみそ汁 かぶの風味漬け	○	生揚げ 豚挽き肉 たまご さば節 白みそ 赤みそ 牛乳 煮干し 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 でんぶん さとう じゃがいも 白炒りごま	こまつな かぶの葉 ながねぎ しょうが(汁) たまねぎ かぶ しょうが	エネルギー 735 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 22 g 食塩相当量 4.1 g
15	木	しじゅうしい イナムドゥチ スルルー(きびなご)のから揚げ たまご焼き	○	さば節 豚肩肉 豚骨 豚ばら肉 かまぼこ 生揚げ 白みそ たまご 刻みこんぶ 牛乳 きびなご(生)	米 米粒麦 強化米 こんにやく でんぶん 小麦粉 さとう 炒め油 白炒りごま 揚げ油	にんじん こまつな さやいんげん だいこん しょうが(汁)	エネルギー 771 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 28 g 食塩相当量 4.4 g
16	金	セレクト給食 カツカレー or チキンカツカレー じゃこサラダ ミルクゼリー or オレンジゼリー	○	豚肉 ゼラチン 牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 小麦粉 生パン粉 さとう 炒め油 サラダ油 揚げ油 白炒りごま ごま油	にんじん ホールトマト(缶) こまつな にんにくしょうが セロリー たまねぎ りんご グリーンピース(冷) キャベツ きゅうり	エネルギー 906 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.9 g
19	月	キムチラーメン ポテトサラダの春巻き くだもの	○	豚骨 とり骨 赤みそ 豚肩肉 牛乳 プロセスチーズ	蒸し中華めん でんぶん 春巻きの皮 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 ごま油 炒め油 白炒りごま マヨネーズ 揚げ油	にんじん こまつな しょうが にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ もやし キムチ(白菜) 木茸 ホールコーン(缶) くだもの	エネルギー 872 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.9 g
20	火	麦ごはん ますの菊花焼き じゃがいもの金平 もやしと小松菜の甘醤油あえ	○	マス たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも つきこんにやく さとう 炒め油 マヨネーズ 揚げ油	にんじん こまつな しょうが えのきたけ しめじ ごぼう もやし	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.2 g
21	水	キャロットライス とり肉のハーブ焼き パンプキンポタージュ ほうれん草とコーンのソテー	○	とりもも肉 とり骨 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	米 米粒麦 強化米 パン粉(乾) バター オリーブ油 炒め油	にんじん かぼちゃ ほうれんそう レモン(果汁) にんにく たまねぎ セロリー ホールコーン(缶) キャベツ	エネルギー 830 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.9 g

◎都合により食材および献立の一部を変更することがあります。  
◎給食費等の引き落としは12月7日(水)です。