

[ 12 月 予 定 献 立 表 ]

2022年12月 0:通常献立

杉並区立東原中学校

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木	キムチ丼	○	トックスープ 揚げごぼうの甘辛煮	豚肩肉, ★牛乳, とり骨(スープ), 豚肉(コマ)	米, 米粒麦, 強化米, ごま油, さとう, 白すりごま, 炒め油, トック(スライス), でんぶん, ★揚げ油	にんにく, 切干大根, ながねぎ, たまねぎ, キムチ(白菜), ニラ, 万能ねぎ, しょうが, にんじん, 乾しいたけ, チンゲンサイ, ごぼう	719 kcal 24.4 g 18.6 g 3.1 g
2金	レンズ豆入りドライカレー	○	じゃこサラダ チョコマフィン	レンズ豆(全粒、乾), 豚挽き肉, ★牛乳, ★ちりめんじゃこ, ★調理用牛乳, ★たまご, ★生クリーム	米, 米粒麦, 強化米, ★バター, 炒め油, 白炒りごま, さとう, ごま油, 小麦粉, チョコチップ	セロリー, しょうが, たまねぎ, にんじん→6-214, ビーマン, ★レーズン, にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり	879 kcal 31.4 g 26.5 g 2.9 g
5月	エビピラフ	○	洋風卵焼き じゃがいもとパンのスープ 冷凍パインアップル	★むきえび, ★牛乳, とり挽き肉, ★たまご, ★調理用牛乳, ベーコン(短冊), 豚骨(スープ)	米, 米粒麦, 強化米, ★バター, 炒め油, でんぶん, じゃがいも	たまねぎ, にんじん→6-214, スライスマッシュルーム(缶), ホールコーン(缶), さやいんげん, にんじん, セロリー(スレード), こまつな, ★パンアップル(冷凍)1個	720 kcal 30.1 g 22.0 g 3.5 g
6火	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	さんまの筒煮 いもだんご汁 いそ和え	★牛乳, ★さんま筒切り1/2, 出し昆布, さば節(だし), とり肉(コマ), もみのり	米, 押し麦, 強化米, さとう, じゃがいも, でんぶん	しょうが, だいこん, にんじん, ながねぎ, しめじ, こまつな, もやし, ホールコーン(缶)	706 kcal 28.2 g 22.6 g 2.9 g
7水	麦ごはん	○	はすバーグ 白滝の有馬煮 せんとコマツのコマじょうゆ	★牛乳, 豚挽き肉, とり挽き肉, 豆腐(注文:1割減の押豆腐, 赤色辛みそ, ★たまご, さば節(だし), 豚肩肉(せん切り))	米, 押し麦, 強化米, 生パン粉, さとう, でんぶん, 炒め油, しらたき, 白すりごま	ながねぎ, にんじん, れんこん, ごぼう, たけのこ(缶), さやいんげん, もやし, こまつな	745 kcal 35.0 g 23.1 g 3.3 g
8木	豚肉とコボウの炊込みご飯	○	しじやもの磯辺揚げ 飛鳥汁	豚肩肉, ★牛乳, ★ししゃも(本), ★たまご, あおのり, さば節(だし), とり肉(コマ), 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, ★調理用牛乳	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, しらたき, さとう, 小麦粉, ★揚げ油, じゃがいも	ごぼう, しょうが(汁), にんじん→6-214, にんじん, たまねぎ, だいこん→6-134, こまつな	729 kcal 29.4 g 25.9 g 3.4 g
9金	ピザトースト	○	ケラムチャウダー 白玉フルーツポンチ	ベーコン(短冊), ★ピザ用チーズ, ★牛乳, あさり水煮(レトルト), ベーコン(せん切り), とり骨(スープ), ★調理用牛乳, 締とうふ	★無塩食パン粉70g, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, ★バター, サラダ油, ★クルトン用食パン, 白玉粉, さとう	にんにく, たまねぎ, ビーマン, にんじん, スライスマッシュルーム(缶), みかん(缶), パインアップル(缶), ★もも(缶), みかん(缶汁)	765 kcal 29.5 g 28.1 g 2.5 g
12月	麦ごはん	○	アジフライ 大根としめじのみそ汁 即席漬け	★牛乳, ★あじ(生・開き)枚, ★たまご, 煮干し(だし), 油揚げ, 乾燥わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, 強化米, 小麦粉, パン粉(乾), ★揚げ油, じゃがいも	だいこん→6-134, たまねぎ, しめじ, だいこんの葉, キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが	729 kcal 31.0 g 25.3 g 3.2 g
13火	コーンピラフ	○	ポテトのミートグラタン ひじきスープ 柿	★牛乳, ★調理用牛乳, 豚挽き肉, さば節(だし), 干ひじき(アントレス釜, 乾), とうふ, ★たまご	米, 米粒麦, 強化米, ★バター, じゃがいも, 炒め油, 小麦粉, でんぶん	ホールコーン(缶), たまねぎ, にんじん→6-214, スライスマッシュルーム(缶), グリンピース(冷), にんじん, ほうれんそう, ★柿1/4個	786 kcal 29.1 g 24.0 g 3.5 g
14水	麦ごはん	○	めかじきの南蛮漬け 野菜の煮物 白菜のゆず風味	★牛乳, ★めかじき 切, さば節(だし), 油揚げ	米, 押し麦, 強化米, さとう, ごま(いり), 炒め油, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, ながねぎ, にんじん, 乾しいたけ, たけのこ(缶), たまねぎ, さやえんどう, はくさい, ゆず(汁)	707 kcal 33.9 g 19.0 g 2.9 g
15木	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), 締とうふ, ★牛乳, 糸寒天→9-27-a, ★たまご, ★生クリーム	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, でんぶん, ごま油, サラダ油, さとう, 白炒りごま, 小麦粉, コーンスターチ	にんにく, ながねぎ, ビーマン, きゅうり, にんじん, キャベツ	812 kcal 27.9 g 31.4 g 2.8 g
16金	オレンジフレンチトースト	○	ホーローピーナッツ コーン入りサラダ	★たまご, ★牛乳, 白いんげん豆, 赤いんげん豆, 大豆, 豚肩肉, ★生クリーム, 豚骨(スープ)	★無塩食パン粉70g, ★バター, さとう, 小麦粉, サラダ油, 炒め油, じゃがいも, 白炒りごま, ごま油	★オレンジジュース, にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, グリンピース(冷), ホールコーン(缶), こまつな, キャベツ, きゅうり	704 kcal 28.4 g 28.1 g 2.1 g
19月	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	鮭のチャンチャン焼 キャベツのっぺい汁 れんこんの金平	★牛乳, ★生鮭 切り身 切, 淡色辛みそ, さば節(だし), とうふ, さつま揚げ	米, 押し麦, 強化米, さとう, ★バター, 炒め油, 里芋, こんにゃく, でんぶん	にんじん, たまねぎ, キャベツ, ビーマン, だいこん, えのきだけ, ながねぎ, こまつな, れんこん, さやいんげん	714 kcal 33.8 g 18.3 g 3.5 g
20火	かきたまうどん	○	わかさぎの甘露煮 さつまいものごまだんご焼	出し昆布, さば節(だし), 豚肩肉, 油揚げ, かまぼこ, ★たまご, ★牛乳, ★わかさぎ	生うどん, でんぶん, ★くるみ(刻み), ★揚げ油, さとう, さつまいも, 白玉粉, 白炒りごま	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, 乾しいたけ, こまつな, しょうが	753 kcal 31.1 g 29.9 g 3.5 g
21水	麦ごはん	○	さばのレモン焼き 里芋と大根の煮物 かぶの風味漬け	★牛乳, さば加工品(文化干し), 豚肉(コマ), 出し昆布, さば節(だし)	米, 押し麦, 強化米, ★バター, サラダ油, 炒め油, こんにゃく, 里芋, さとう, 白炒りごま	レモン(果汁), にんにく, しょうが, にんじん, だいこん→6-134, さやいんげん, かぶ, かぶの葉	733 kcal 27.7 g 30.2 g 2.6 g
22木	ピーフストロガノフ 【お楽しみ給食】	○	野菜ソテー コーヒーゼリー ワインゼリー	牛肉(コマ), とり骨(スープ), ★生クリーム, ベーコン(短冊), ★牛乳, 角寒天→ゼリーは9-49 粉 寒天	米, 米粒麦, 強化米, ★バター, 炒め油, 小麦粉, サラダ油, さとう	にんじん→6-214, にんにく, セロリー(スープ), たまねぎ, スライスマッシュルーム(缶), トマト缶詰(ジュース), グリンピース(冷), にんじん, キャベツ, もやし	757 kcal 23.6 g 27.8 g 2.5 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

\*給食当番終了後、エプロン・帽子を忘れずに持ってきてください。

エネルギー/41kcal/たんぱく質29.1g/脂質25.1g/塩分3.0g