

[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	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	レンズまめ(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、ピーマン、★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 じゃがいもとベーコンのスープ 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(スープ)、こまつな、★パインアップル(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(ダシ)、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 味噌とアスパラのゴマじょうゆ	★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(ダシ)、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	豚肉とごぼうの炊込みご飯	○	ししゃもの磯辺揚げ 飛鳥汁	豚肩肉、★牛乳、★ししゃも(本)、★たまご、あおのり、さば節(ダシ)、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	○	クリームチーズ 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、絹とうふ	★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、ピーマン、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(ダシ)、干ひじき(スライス、缶、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)、グリーンピース(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(ダシ)、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 マラーカオ	豚挽き肉、とり骨(スープ)、絹とうふ、★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、ピーマン、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	○	ポーク・チキン 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、グリーンピース(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】	○	鮭のちゃん焼 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(ダシ)、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、ピーマン、だいこん、えのきたけ、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(ダシ)、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(ダシ)	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	ビーフストロガノフ 【お楽しみ給食】	○	野菜ソテー コーヒゼリー 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)、グリーンピース(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	エネルギー14/kcal/たんぱく質29.7g/脂質25.1g/塩分3.0g		