

# 12月献立表

平成26年度

杉並区立和泉中学校

日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー kcal	蛋白質 g	材料		
						血や肉になるもの (赤色)	熱や力になるもの (黄色)	体の調子を整えるもの (緑色)
1	月	大豆とわかめのご飯 いか生姜焼き じゃこサラダ 焼きリンゴ <b>冬野菜汁</b> <b>季節の料理</b>	○	753	32.6	大豆 いか あぶらあげ/ 牛乳 たきこみわかめ ちりめんじゃこ (かつお節)	米 麦 里芋 さとう/ 油 ごま ごま油 バター	にんじん かぶの葉 ごまつな/ しょうが ごぼう かぶ ながねぎ キャベツ きゅうり りんご
2	火	豚肉とごぼうの混ぜご飯 きびなこのから揚げ もやしの梅じょうゆ かきたま汁	○	744	32.9	ぶた肉 あぶらあげ とうふ たまご/ 牛乳 きびなご (かつお節)	米 麦 しらたき さとう/ でんぶん 小麦粉/ 油	にんじん ごまつな さやいんげん/ ごぼう しょうが ながねぎ もやし 梅干し
3	水	四川豆腐ライス 野菜のナムル 乳ない豆腐	○	777	28.2	ぶたひき肉 とうふ/ 牛乳 粉寒天 (豚骨)	米 麦 でんぶん さとう/ 油 ごま油 ごま	ニラ ごまつな にんじん/ にんにく ながねぎ たまねぎ もやし みかん缶
4	木	スパゲッティミートソース ごぼうサラダ スイートポテト	○	882	29.8	ぶたひき肉 たまご/ 牛乳 粉チーズ 生クリーム	スパゲティ さとう さつまいも/ 油 ごま バター	にんじん ホールマト トマトピューレ/ にんにく しょうが セロリー たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ ホールコーン
5	金	麦ごはん ゼリーフライ ゆかり和え 豚汁	○	779	25	おから たまご ぶた肉 とうふ みそ/ 牛乳 (煮干し)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぶん こんにゃく/ 油 ごま	にんじん トマトピューレ ごまつな ゆかり/ たまねぎ ながねぎ ごぼう だいこん はくさい
8	月	高菜チャーハン 卵焼き わんたんスープ <b>フルーツポンチ</b> <b>2年生 リクエストメニュー</b>	○	807	28.9	たまご ぶた肉/ 牛乳 (とり骨)	米 麦 さとう ワンタンの皮/ 油 ごま	高菜漬け にんじん ごまつな 万能ねぎ/ たまねぎ もやし ながねぎ ホールコーン みかん缶 もも缶 りんご缶
9	火	麦ごはん 鹿児島薩摩あげ かぶの香り漬け さつまいも汁 <b>郷土料理 (鹿児島)</b>	○	796	32.3	たらのすり身 いか とり肉 とうふ みそ/ 牛乳 (煮干し)	米 麦 さとう でんぶん こんにゃく さつまいも/ 油	にんじん 春菊 かぶの葉/ ごぼう だいこん ながねぎ かぶ ゆず
10	水	手作りハムロールパン <b>揚げパン</b> ミネストローネ ゆずごまサラダ くだもの <b>1年生 リクエストメニュー</b>	○	843	35.4	たまご ハム ぶた肉 赤いんげん豆 ツナ/ 牛乳 粉チーズ ひじき (とり骨)	強力粉 さとう じゃがいも マカロニ パン/ バター マヨネーズ 油	にんじん ホールマト ごまつな/ ホールコーン たまねぎ セロリー キャベツ グリンピース きゅうり だいこん ゆず くだもの
11	木	麦ごはん あじのさんが焼き じゃが芋のきんぴら もやしと小松菜甘じょうゆ	○	785	30.4	とうふ とりひき肉 あじ(ミンチ) みそ たまご/ 牛乳	米 麦 でんぶん じゃがいも つきこんにゃく さとう/ 油 ごま	にんじん ごまつな/ ながねぎ しょうが ごぼう もやし
12	金	ガーリックライス タンダーフィッシュ イタリアンスープ くだもの	○	815	36.3	ベーコン さめ たまご/ 牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト 粉チーズ (とり骨)	米 麦 パン粉/ バター 油	にんじん ごまつな/ にんにく たまねぎ ホールコーン はくさい くだもの
15	月	カレーライス ひじきスープ 野菜のピクルス	○	884	28.5	ぶた肉 たまご とうふ/ 牛乳 ピザチーズ ひじき (豚骨 かつお節)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう でんぶん/ 油	ホールマト にんじん ほうれんそう/ にんにく しょうが セロリー たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり りんご
16	火	<b>しじゅうい</b> 焼きししゃも 白菜のおかかじょうゆあえ <b>イナムドッチ 黒糖かん</b> <b>郷土料理 (沖縄)</b>	○	753	28.1	ぶた肉 かまぼこ 生揚げ かつお節/ 牛乳 刻み昆布 ししゃも 粉寒天 (かつお節 豚骨)	米 麦 さとう こんにゃく 黒砂糖/ 油 ごま	にんじん ごまつな/ だいこん はくさい
17	水	麦ごはん とり肉のから揚げ キャベツのいそ和え あいませ 飛鳥汁 <b>1, 2年生 リクエストメニュー</b>	○	825	27.8	とり肉 あぶらあげ みそ 焼きちくわ/ 牛乳 のり (かつお節)	米 麦 でんぶん じゃがいも こんにゃく さとう/ 油	にんじん ごまつな/ たまねぎ しょうが きゃべつ ホールコーン ごぼう
18	木	<b>みぞラーメン</b> 棒餃子 ゆでフロッキー くだもの <b>2年生 リクエストメニュー</b>	○	801	34.2	ぶた肉 みそ ぶたひき肉/ 牛乳 (とり骨 豚骨)	蒸し中華めん ぎょうざの皮/ 油 ごま	ごまつな ニラ プロccoli/ にんにく しょうが もやし きくらげ ホールコーン ながねぎ キャベツ くだもの
19	金	麦ごはん のりの佃煮 鮭のおろし炊き きんぴら大豆 かぶの松前あえ <b>国内産 食材の日</b>	○	750	34.7	鮭 ぶた肉 あぶらあげ 大豆/ 牛乳 のり 刻み昆布	米 麦 さとう でんぶん 小麦粉 つきこんにゃく/ 油	にんじん さやいんげん かぶの葉/ しょうが だいこん ごぼう かぶ
22	月	青菜ごはん ほっけの塩焼き 吉野汁 かぼちゃのそばろ煮 <b>冬至</b>	○	760	33.2	しまほっけ あぶらあげ かまぼこ とり肉 ぶたひき肉/ 牛乳 (かつお節 だし昆布)	米 麦 つきこんにゃく うどん でんぶん 玉ふ さとう/ 油 ごま油 ごま	ごまつな にんじん かぼちゃ/ だいこん ながねぎ しょうが グリンピース
24	水	オレンジフレンドトースト 森のシチュー 何でもせん切りサラダ グレープゼリー	○	791	28.1	たまご とり肉 ゼラチン/ 牛乳 生クリーム 粉チーズ ひじき 粉寒天 (とり骨)	食パン さとう 粉さとう じゃがいも 小麦粉/ 油 バター	にんじん ごまつな/ たまねぎ マッシュルーム しめじ えのき だいこん キャベツ きゅうり オレンジジュース レモン グレープジュース
25	木	コーンライス とり肉のプレザー ミニトマト・フロッキー せん切り野菜スープ <b>りんごのヨーグルトケーキ</b> <b>1年生 リクエストメニュー</b>	○	883	35.4	とり肉 ぶた肉 たまご/ 牛乳 生クリーム ヨーグルト (とり骨)	米 麦 さとう 小麦粉/ 油 バター	ミニトマト プロccoli にんじん ごまつな/ ホールコーン マッシュルーム たまねぎ ゆでたけのこ キャベツ りんご レモン
<b>平均</b>				802	31.2	給食回数 18回(米飯 14回・パン 2回・麺 2回)		

※食材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

くだものは、りんご・みかんなどの予定です。