

# 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 烤きリンゴ	○	753	32.6	大豆 いか あぶらあげ／牛乳 たきこみわかめ ちりめんじやこ (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 こまつな／しようが 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 きびなごのから揚げ 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 どうふ 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 こまつな さいやんげん／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 どうふ／牛乳 粉寒天 (豚骨)	米 麦 でんぶん さとう／油 ごま油 ごま	ニラ こまつな 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 ホールトマト 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 どうふ 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 こまつな 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 フルーツポンチ	○	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 こまつな 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 鹿児島薩摩あけ かばの香り漬け さつま汁	○	796	32.3	たらのすり身 いか とり肉 どうふ 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 握りパン ミニストローネ ゆずごまサラダ くだもの	○	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 ホールトマト こまつな／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 こまつな／ながねぎ しょうが ごぼう もやし
12	金	ガーリックライス タンドリーフィッシュ 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 ちりめんじやこ 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 こまつな／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 どうふ／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／油油	ホールトマト 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	しじゅうじ 焼きししゃも 白菜のおかかじょうゆあえ イナムドウチ 黒糖かん	○	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 こまつな／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 あいまぜ 飛鳥汁	○	825	27.8	とり肉 あぶらあげ みそ 焼きちわん／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 こまつな／たまねぎ だいこん きやべつ ホールコーン ごぼう
18	木	みぞらーメン 棒餃子 ゆでブロッコリー くだもの	○	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	こまつな ニラ ブロッコリー／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	○	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 かぼちゃのとぼろ煮	○	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 玉ぶ さとう／油 ごま油 ごま	こまつな 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	オレンジフレンチトースト 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 こまつな／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 とり肉のブレゼー ミニトマト・ブロッコリー せん切り野菜スープ りんごのヨーグルトケーキ	○	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 ブロッコリー にんじん こまつな／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
平 均				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。