

# 12月の献立予定表

令和3年度 杉並区立萩窪中学校

日	献立名	血や肉になる(赤)	熱や力の元になる(黄)	体の調子を整える(緑)	牛乳 たんぱく質 食塩相当量	備考
1水	元気ごはん		米、米糲麦、強化米、きび		829 kcal	さつま揚げはタラのすの身にエビやイカ、野菜を入れて作ります。
	さつまあげ	★まだら、干ひじき、えび、いか、豆腐、★たまご	大和芋、油	ごぼう、にんじん、ながねぎ	37.7 g	
	肉じゃが	豚肉	油、じゃがいも、つきこんにゃく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	3.1 g	
	おひたし	★かつお節		キャベツ、こまつな		
2木	麦ごはん		米、押し麦、強化米		748 kcal	ちゃんちゃん焼きは、旬の鮭にたっぷり野菜をのせ、味噌バターで焼きます。
	鮭のちゃんちゃん焼き	★鮭、みそ	さとう、バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、エリンギ、ピーマン	35.4 g	
	かぶの風味漬		さとう、ごま油、ごま	かぶ、かぶの葉、しょうが	3.6 g	
3金	けんちん汁	★さば節(ダシ)、とうふ、油揚げ	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、大根、人参、乾しいたけ、えのきたけ、長葱、小松菜	806 kcal	生地から手作りのカレーパンです。
	手づくりカレーパン	★たまご、牛乳、豚挽き肉	強力粉、さとう、バター、小麦粉、油、パン粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ	30.1 g	
	ポトフ	豚骨、ベーコン、豚肉、キノコ、トマト	油、じゃがいも	セロリー、人参、玉葱、キャベツ、小松菜	3.3 g	
6月	ツナたまチャーハン	★卵、缶詰、★たまご	米、押し麦、強化米、油	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン	781 kcal	ツナと卵の優しい味のチャーハンに、キムチが入った春巻きです。
	キムチ春巻き	豚肉	油、春雨、さとう、小麦粉、ごま油、春巻きの皮	たけのこ、乾しいたけ、にんじん、キムチ(白菜)	29.5 g	
	豆腐と野菜の中華スープ	とり骨、豚肉、絹とうふ	油	にんにく、生姜、玉葱、人参、えのきたけ、キャベツ、小松菜、長葱	3.7 g	
7火	菜飯(愛知県)		米、米糲麦、強化米	こまつな	813 kcal	郷土料理を知ろう ～長野県・愛知県～
	鶏肉の山賊焼き(長野県)	とり肉、みそ	はちみつ、白すりごま、でんぶん、油	にんにく、しょうが	29.9 g	
	大平(長野県)	昆布、かつお節(だし)、とり肉、油揚げ、高野豆腐	油、こんにゃく、里芋	れんこん、ごぼう、人参、大根、小松菜、長葱	3.2 g	
8水	鬼まんじゅう(愛知県)		さつまいも、小麦粉、米粉、さとう			行事食を知ろう ～事八日～
	麦ごはん カリカリ油揚げのサラダ	油揚げ	ごま油、さとう	人参、きゅうり、キャベツ、もやし、コーン(缶)	749 kcal	
	さごしの香味焼き	★さごし	米、押し麦、強化米、さとう、ごま、ごま油	しょうが、ながねぎ、にんにく	33.2 g	
9木	御事汁(おことじる)	★さば節(ダシ)、小豆、生揚げ、みそ	こんにゃく、里芋	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな	2.6 g	今月のコロッケはきんぴらコロッケです。
	麦ごはん きんぴらコロッケ	豚挽き肉、大豆	米、押し麦、強化米、油、砂糖、じゃが芋、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	ごぼう、たまねぎ、にんじん	874 kcal	
	じゃこサラダ	★ちりめんじゃこ	ごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	29.3 g	
10金	ひじきスープ	とり骨、絹とうふ、干ひじき、★たまご	でんぶん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ	3.2 g	12日は区内の駅伝大会です。駅伝をテーマにした小説『タスキメシ』の大会前日の献立をアレンジしました。
	スパゲティミートソース	豚挽き肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、油	にんにく、生姜、セロリー、玉葱、人参、トマト(缶)	789 kcal	
	フレンチサラダ		油、さとう	キャベツ、コーン(缶)、にんじん、こまつな	31.3 g	
13月	はちみつレモンカステラ	★たまご、調理用牛乳	さとう、はちみつ、強力粉、小麦粉	レモン(果汁)	2.3 g	いろいろリクエストが出ましたが、2クラスとも1位は同じでした。
	2A・2B リクエストメニュー	とり骨、豚もも肉、絹とうふ	米、押し麦、強化米、油	セロリー、人参、玉葱、キャベツ、えのきたけ、小松菜	892 kcal	
	とり肉、★たまご、乾燥わかめ、もみのり	ごま油、小麦粉、でんぶん、油、さとう、ごま	しょうが(汁)、にんにく、りんご、キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん、にんにく		32.4 g	
14火	アガー	さとう		梨(缶)、レモン(果汁)	2.6 g	のっぺい汁は新潟県を始め各地に伝わる郷土料理です。
	鶏ごぼうごはん	とり肉、油揚げ	米、米糲麦、強化米、油、さとう	ごぼう、にんじん、しめじ、さやいんげん	788 kcal	
	ししゃもの磯辺揚げ	★ししゃも、★たまご、あおのり	小麦粉、油		29.9 g	
15水	のっぺい汁	★さば節(ダシ)、生揚げ	こんにゃく、里芋、でんぶん	乾しいたけ、人参、大根、えのきたけ、長葱、小松菜	2.6 g	郷土料理を知ろう ～山梨県・岐阜県～
	ほうとう(山梨県)	★さば節(ダシ)、豚肉、油揚げ、みそ	うどん	人参、大根、かぼちゃ、しめじ、長葱、小松菜	829 kcal	
	五平餅(岐阜県 他)	赤色辛みそ	米、もち米、さとう、ごま、ごま(ねり)	ながねぎ	27.1 g	
16木	ゆかりあえ 菊花みかん			だいこん、だいこんの葉、ゆかり、みかん	3.7 g	秋刀魚は梅干しや昆布を入れてコトコト煮ます。
	麦ごはん		米、押し麦、強化米		816 kcal	
	秋刀魚(さんま)の筒煮	★さんま	さとう	梅干し、しょうが	29.9 g	
17金	芋団子汁	昆布、かつお節(だし)、とり肉、油揚げ	じゃがいも、でんぶん	にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな	3.0 g	リクエストにもあったブルコギ丼。韓国料理は人気です。
	いそ和え	焼きのり	さとう	ほうれんそう、ホールコーン(缶)	749 kcal	
	ブルコギ丼	豚肉	米、押し麦、強化米、油、さとう、でんぶん、白すりごま	にんにく、長葱、玉葱、大豆もやし、人参、ニラ	27.8 g	
20月	豆腐とワカメのスープ	とり骨、絹とうふ、乾燥わかめ	白炒りごま、でんぶん	えのきたけ、こまつな、ながねぎ	2.6 g	セレクト給食揚げパンの味と飲み物を選びます。
	リンゴ			りんご	756～835	
	揚げパン(きなこORココア)	きな粉	ショートニング 粉60g、油、さとう、ココア		24.4～26.6	
21火	白菜と豚肉のスープ煮	とり骨、豚肉、豚ばら肉	油、はるさめ、ごま油	にんにく、生姜、人参、白菜、もやし、木豆、小松菜	2.8～2.9	薩摩芋にリンゴを混ぜ、餃子の皮に包んで揚げます。
	ガーリックポテト		じゃがいも、バター		771 kcal	
	シーフードピラフ	ハム、あさり、いか、えび	米、押し麦、強化米、油、でんぶん	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	28.6 g	
22水	白菜と卵のスープ	とり骨、豚肉、★たまご	でんぶん	はくさい、えのきたけ、こまつな、ながねぎ	2.7 g	行事食を知ろう ～冬至～
	りんごとさつまいものパイ	生クリーム、牛乳	さつまいも、バター、砂糖、ぎょうざの皮、小麦粉、油	りんご	811 kcal	
	麦ごはん 鶏とかぼちゃの煮物	とり肉	米、押し麦、強化米、でんぶん、油、さとう	かぼちゃ、さやいんげん	30.1 g	
23木	ゆずサラダ	干ひじき、★卵、缶詰	油	きゅうり、キャベツ、大根、小松菜、玉葱、ゆず	2.6 g	郷土料理を知ろう ～静岡県～
	沢煮わん	昆布、かつお節(だし)、豚肉、生揚げ、油揚げ	つきこんにゃく	ごぼう、筍、乾しいたけ、人参、大根、長葱、三つ葉	2.8 g	
	しらすと桜エビのかき揚げ丼	さくらえび、★しらす	米、押し麦、強化米、小麦粉、油、さとう	たまねぎ、ごぼう、にんじん、万能ねぎ	852 kcal	
24金	国清汁(こくしょうじる)	★さば節(ダシ)、とうふ、油揚げ、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ	26.4 g	2学期最後の給食はカラフルな組み合わせです。
	安倍川もち	絹とうふ、きな粉	白玉粉、さとう		811 kcal	
	チキンライス	とり肉	米、米糲麦、強化米、バター、油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)	28.0 g	
24金	ブロッコリーのミモザサラダ	★たまご	油、さとう	ブロッコリー、キャベツ、りんご、たまねぎ	3.5 g	
	コーンポタージュ	とり骨、牛乳、生クリーム	バター、米、クルトン用食パン	たまねぎ、にんじん、セロリー、コーン(缶)		

\*献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。