

# 12月の献立予定表

令和4年度 杉並区立狹窪中学校

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）	牛乳たんぱく質強化食品量	備考
1木	麦ごはん		米、押し麦		705 kcal	 郷土料理を知ろう～山梨県～
	鱈（ます）のちゃんちゃん焼き	ます、みそ	油、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	35.1 g	
	ひじきとじゃが芋の煮物（山梨県）	干ひじき	じゃがいも、油、さとう	にんじん	2.8 g	
	花びたし	★かつお節、★たまご	油	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん		
2金	＊3年生応援メニュー（1 Aより）＊				724 kcal	 1 Aが考えた3年生応援メニュー
	お赤飯 鶏と冬野菜のスープ煮	ささげ、とり骨、鶏肉	米、もち米、米粒麦、油、はるさめ、ごま油	にんにく、生姜、人参、白菜、もやし、長ねぎ、小松菜	23.7 g	
	林檎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、餃子の皮、小麦粉、油	りんご	2.0 g	
5月	麦ごはん		米、押し麦		802 kcal	 今月のコロックはきんぴらコロックです。
	きんぴらコロック	豚挽き肉、大豆	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	28.9 g	
	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	2.6 g	
	めかたま汁	★かつお節（だし）、★たまご、乾燥めかふ	でんぶん	にんじん、筍、玉ねぎ、えのきたけ、小松菜、長ねぎ		
6火	＊3年生応援メニュー（1 Bより）＊				840 kcal	 1Bが考えた3年生応援メニュー
	麦ごはん 豚カツ	豚肉、★たまご	米、押し麦、はちみつ、小麦粉、パン粉、油、ごま、白すりごま		33.5 g	
	切干ときゃべつのごま酢和え		ごま、さとう、ごま油	切干大根、キャベツ、こまつな、にんじん	3.1 g	
	根菜汁	★さば節、とうふ、みそ	油、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ		
	いよかんゼリー	アガー	さとう	いよかん、オレンジジュース		
7水	菜飯（なめし）（愛知県）		米、米粒麦、強化米	こまつな	767 kcal	 郷土料理を知ろう～愛知県・長野県～
	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	30.3 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、長ねぎ	3.1 g	
	鬼まんじゅう（愛知県）		さつまいも、小麦粉、米粉、さとう			
8木	麦ごはん		米、押し麦		712 kcal	 行事食を知ろう～事八日～
	鮭（さけ）のおろし炊き	鮭	でんぶん、小麦粉、油、さとう	しょうが、だいこん、万能ねぎ	33.7 g	
	ほうれん草のいそ和え	もみのり	さとう	ほうれんそう、コーン（缶）	2.5 g	
	御事汁（おことじる）	★さば節（ダシ）、あずき、油揚げ、鶏ととうふ、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		
9金	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、玉ねぎ、人参、トマト（缶）	730 kcal	 11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給食にアレンジしました
	フレンチサラダ		油、オリーブ油、さとう	キャベツ、コーン（缶）、にんじん、こまつな	31.7 g	
	はちみつ入りカステラ	★たまご、牛乳	さとう、はちみつ、強力粉、薄力粉	レモン	2.1 g	
12月	ほうとう	★さば節（ダシ）、豚肉、油揚げ、みそ	ほうとう	にんじん、大根、かぼちゃ、しめじ、長ねぎ、小松菜	759 kcal	 郷土料理を知ろう～山梨県・岐阜県～
	五平餅	赤色芋みそ	米、もち米、さとう、すりごま、ごま（ねり）	長ねぎ	26.2 g	
	白菜のおかかしょうゆ和え	★かつお節		はくさい、こまつな	3.6 g	
	菊花みかん			みかん		
13火	まいたけご飯	油揚げ	米、もち米、米粒麦、油、さとう	ごぼう、にんじん、まいたけ、さやえんどう	708 kcal	 里芋は煮きめてから油で揚げ、そぼろあんをかけます。
	焼きししゃも	★ししゃも			25.1 g	
	里芋のそぼろあんかけ	昆布、とり肉、★かつお節（だし）	里芋、でんぶん、油		2.0 g	
	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）		
14水	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、小麦粉、でんぶん、油、さとう	たまねぎ、ごぼう、にんじん、万能ねぎ	810 kcal	 郷土料理を知ろう～静岡県～
	国清汁（こくしょうじる）	★さば節、とうふ、油揚げ、みそ	炒め油、じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ	26.6 g	
	安倍川もち	絹とうふ、きな粉	白玉粉、さとう		2.9 g	
15木	麦ごはん		米、押し麦、強化米		708 kcal	 幽庵焼きは酒、みりん、醤油にゆずなど柑橘類を加えた調味液に漬けて焼いた料理です
	手作りなめたけ		さとう	えのきたけ、エリンギ、しめじ	34.0 g	
	鰯（さわら）の幽庵（ゆうあん）焼き	★さわら	さとう	ゆず	2.8 g	
	野菜のごまあえ		白炒りごま、白すりごま、さとう	もやし、こまつな、にんじん、切干大根		
	ひじきスープ	★かつお節（だし）、油揚げ、豆腐、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		
16金	＊3年生応援メニュー（1 Cより）＊				902 kcal	 1 Cが考えた3年生応援メニュー
	カツカレー 福神漬け	豚肉、大豆	米、押し麦、油、じゃがいも、小麦粉、生パン粉	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト（缶）、りんご、福神漬	30.7 g	
	ガルパンゾとクスクスのサラダ	ガルパンゾ	クスクス、オリーブ油、サラダ油、さとう	人参、きゅうり、コーン（缶）、レモン、玉ねぎ、にんにく	3.5 g	
	紅白ゼリー	寒天、ゼラチン、乳酸菌飲料、牛乳、ヨーグルト、アガー	さとう	グレープジュース		
19月	はてなの飯	★かつお、刻みのり	米、米粒麦、でんぶん、油、さとう	しょうが	712 kcal	 『みをつくし料理帖』に登場する冬の料理です
	蕪（かぶ）の柚子漬け		さとう	かぶ、かぶの葉、ゆず	29.3 g	
	ほっこり酒粕汁	昆布、★煮干し（だし）、豚肉、油揚げ、みそ	里芋、こんにゃく	にんじん、だいこん、ながねぎ	2.8 g	
20火	揚げパン（きなこorココアor砂糖）	きな粉	パン、油、さとう、ココア		734～829	選べます セレクト給食揚げパンは3種類飲み物は2種類から選んでおいたものを食べます
	ポトフ	豚骨、ベーコン、豚肉、ウィンナーソーセージ	マカロニ、油、さとう	セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	19.5～35.5	
	マカロニフレンチサラダ	マカロニの缶詰		きゅうり、にんじん、たまねぎ	3.3～3.5	
21水	あぶたま丼	★さば節（厚けずり）、豚肉、油揚げ、★かまぼこ、★たまご	米、押し麦、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん	854 kcal	 お焼きは長野県で古くから親しまれているおやつです。
	何でもせん切サラダ	干ひじき	油、さとう	だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、レモン	34.0 g	
	お焼き（あんこ）	あずき	強力粉、薄力粉、さとう、油		2.6 g	
22木	麦ごはん		米、押し麦		743 kcal	 行事食を知ろう～冬至の日～
	鶏とかぼちゃの煮物	とり肉	でんぶん、油、さとう	かぼちゃ、さやいんげん	29.2 g	
	ゆずサラダ	干ひじき、マカロニの缶詰	油	きゅうり、キャベツ、大根、小松菜、玉ねぎ、ゆず	2.0 g	
	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、長ねぎ、みつば		

＊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。