

# 12月献立表

令和3年11月30日  
 杉並区立松溪中学校  
 校長 辻 成一郎  
 栄養士 深津 恵子

日	献立名	牛乳	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	1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (水)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		798 kcal
	ぶりのごまだれかけ		ぶり	小麦粉,でんぷん,砂糖,ごま		30.3 g
	ゆずごまサラダ		ひじき,ちりめんじゃこ	油,ごま	キャベツ,大根,小松菜,玉ねぎ,ゆず	30.7 g
	こんにゃくの煮物		かつお節	こんにゃく,砂糖	ごぼう,人参	1.4 g
2 (木)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		750 kcal
	カルシウムたっぷり ぶりかけ		さば節,ちりめんじゃこ	砂糖	青菜	30.7 g
	家常豆腐		豚肉,生揚げ,味噌	ごま油,油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,キャベツ	22.9 g
	かぶと人参のピクルス			砂糖	かぶ,人参	2.4 g
	抹茶ゼリー		アガー	砂糖	抹茶	
3 (金)	菜っ葉ごはん			胚芽米,麦,ごま油	青菜	748 kcal
	豆あじの南蛮漬け		豆あじ	でんぷん,小麦粉,油,砂糖	長ネギ	32.2 g
	いわしのホロホロ汁		いわし,油揚げ,味噌,たまご,出し昆布	ごま油,油,でんぷん	長ネギ,しょうが,人参,しめじ,大根,ごぼう,	26.3 g
	キャベツとコーンの サラダ			ごま油,砂糖	キャベツ,人参,ホールコーン	2.5 g
6 (月)	フレンチトースト		たまご,牛乳	胚芽食パン,バター,砂糖		760 kcal
	ポークビーンズ		白いんげん豆,豚肉,生クリーム,豚骨	油,小麦粉,じゃがいも,バター	セロリー,人参,玉ねぎ,セロリー,小松菜	31.6 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま,砂糖,ごま油	人参,小松菜,キャベツ,きゅうり	27.1 g
	フルーツゼリー		アガー	砂糖	パイン缶,みかん缶,もも缶	2.2 g
7 (火)	チキンライス		とり肉	米,麦,バター,油	人参,マッシュルーム,玉ねぎ,さやいんげん	800 kcal
	チーズオムレツ		チーズ,たまご,牛乳	バター	玉ねぎ	34.9 g
	白菜と肉団子の スープ煮		豚肉,たまご,とり骨	春雨,でんぷん,ごま油	白菜,人参,木茸,小松菜,青菜,長ネギ,ニラ,しょうが	29.3 g
						3.1 g
8 (水)	わかめごはん		わかめ	米,麦		750 kcal
	さばの照焼		さば	オリーブ油,でんぷん		33.9 g
	大豆の磯煮		大豆,ひじき,とり肉	こんにゃく,サラダ油,砂糖	人参	21.6 g
	モズクの味噌汁		さば節,もずく,豆腐,油揚げ,味噌	じゃがいも	人参,玉ねぎ,大根,えのき青菜	3.1 g
	菊花みかん				みかん	
9 (木)	炒飯		ちりめんじゃこ,えび,豚肉,たまご	胚芽米,麦,油,砂糖	しょうが,長ネギ	850 kcal
	わんたんスープ		豚肉,とり骨	油,わんたんの皮,ごま油	人参,たけのこ,乾しいたけ,もやし,小松菜,長ネギ,玉ねぎ,しょうが	32.1 g
	ポテトチップス		青のり	じゃがいも,油		32.0 g
						2.7 g
10 (金)	きびごはん			米,麦,きび		750 kcal
	さわらの幽庵焼き		さごし	砂糖,マーマレード	ゆず	33.2 g
	ほうれん草のいそ和え		のり		ほうれん草,小松菜,ホールコーン	19.0 g
	さつまいもの味噌汁		煮干し,豚肉,豆腐,味噌	油,さつまいも	人参,大根,長ネギ	3.0 g

13 (月)	ハイジの白パン		牛乳	強力粉,小麦粉,さとう,バター		903 kcal
	カレースパゲティ		豚肉,豚骨,チーズ,大豆	スパゲティ,油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,セロリー,ホールトマト,りんご	30.6 g
	サウピカンサラダ			じゃがいも,油,ごま油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,ホールコーン	28.2 g
						2.7 g
14 (火)	さつま芋ごはん		わかめ	米,麦,さつまいも		747 kcal
	さばの味噌煮		出し昆布,さば,味噌	砂糖	しょうが	28.7 g
	沢煮わん		さば節,出し昆布,豚肉	でんぶん,こんにゃく	ごぼう,たけのこ,乾しいたけ,人参,大根,小松菜,長ネギ	17.9 g
	乳ない豆腐		寒天,牛乳	砂糖	みかん缶	2.9 g
15 (水)	ガーリックライス			米,麦,オリーブ油	にんにく,長ネギ	838 kcal
	タンドリーチキン		とり肉,ヨーグルト	じゃがいも,油	玉ねぎ,にんにく	31.7 g
	せん切り野菜スープ		豚肉,とり骨	油	人参,玉ねぎ,キャベツ,小松菜,乾しいたけ,セロリー	30.1 g
	抹茶チョコケーキ		生クリーム,たまご	小麦粉,バター,砂糖,ホワイトチョコレート	いちご,抹茶	2.6 g
16 (木)	青菜ごはん			米,麦	青菜	748 kcal
	魚のオイル焼き		さば	油	レモン	29.8 g
	白菜のナムル			ごま油	白菜,人参,しょうが	26.0 g
	飛鳥汁		さば節,とり肉,油揚げ,味噌,牛乳	油,じゃがいも	人参,玉ねぎ,大根,小松菜	2.6 g
17 (金)	あっさりラーメン		豚肉,あさり,とり骨,豚骨	中華めん,油	にんにく,しょうが,もやし,人参,キャベツ,小松菜,長ネギ	767 kcal
	カリカリ油揚げのサラダ		油揚げ	油	キャベツ,小松菜,もやし	32.4 g
	コロッケ		豚肉,たまご	油,じゃがいも,マッシュポテト,バター,小麦粉,パン粉,油	人参,玉ねぎ	28.2 g
						3.1 g
20 (月)	雑炊		たら,とり骨,たまご	胚芽米,麦,でんぶん,油	白菜,玉ねぎ,人参,長ネギ,乾しいたけ,大根の葉,小松菜	763 kcal
	から揚げ		とり肉	でんぶん,油	しょうが,にんにく	30.2 g
	大根のゆかりあえ				大根,ゆかり	30.5 g
	しっとりやきいも			さつまいも		2.2 g
21 (火)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		791 kcal
	すき焼き		豚肉,焼とうふ,さば節	油,砂糖,しらたき,麩	人参,玉ねぎ,長ネギ,乾しいたけ,エリンギ	32.1 g
	ごまだれ汁		とり肉,油揚げ,さば節,味噌	油,白練りごま,ごま	ごぼう,人参,大根,長ネギ	25.8 g
	もやしの中華酢あえ			ごま油,砂糖	もやし,大豆もやし,人参	2.8 g
22 (水)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		803 kcal
	じゃこふりかけ		さば節,ちりめんじゃこ	ごま,砂糖		33.7 g
	鮭のチャンチャンやき		鮭,味噌	さとう,バター	キャベツ,玉ねぎ,人参,しめじ	20.2 g
	にら玉味噌汁		とり肉,たまご,さば節,味噌	でんぶん	人参,乾しいたけ,玉ねぎ,長ネギ,ニラ	2.7 g
	フルーツポンチ			さとう	みかん缶,パイン缶,もも缶	
23 (木)	麻婆ライス		豆腐,豚肉,味噌	胚芽米,麦,油,ごま油,砂糖,でんぶん	にんにく,しょうが,人参,乾しいたけ,ニラ,長ネギ,玉ねぎ	967 kcal
	吉野汁		さば節,出し昆布,油揚げ,かまぼこ,とり肉	こんにゃく,でんぶん,うどん,玉ふ	人参,長ネギ,かぶの葉	35.6 g
	かぶのピクルス			砂糖	かぶ	32.5 g
	かぼちゃのドーナツ		たまご,牛乳	バター,砂糖,小麦粉,油	かぼちゃ	3.8 g

食材の都合で献立を変更する場合があります。