

12月分献立表

令和4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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (木)	パエリア		とり肉,いか,むきえび,あさり	米,麦,バター,油	にんにく,玉ねぎ,赤ピーマン,しめじ,ピーマン,ホールトマト	753 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン,たまご,牛乳	油,じゃがいも	玉ねぎ,トマト	34.3 g
	キャロットポタージュ		とり骨,牛乳	バター,じゃがいも,米,食パン	玉ねぎ,人参,セロリー	23.8 g
						3.0 g
2 (金)	キムチ炒飯		豚肉,たまご	米,麦,油	人参,キムチ,ピーマン	760 kcal
	ジャンボギョウザ		豚肉,あさり	ごま油,でんぶん,ぎょうざの皮,小麦粉,油	にんにく,生姜,キャベツ,長ねぎ,ニラ,えのき	30.1 g
	トック		豚肉,たまご,さば節	小麦粉,白玉粉,上新粉,油,ごま油	大根,人参,木茸,長ねぎ,小松菜	24.3 g
						2.5 g
5 (月)	大豆入りドライカレー		豚肉,大豆	米,麦,油	マッシュルーム, にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ, 人参,レーズン	721 kcal
	野菜のじゃこあえ		ちりめんじゃこ	砂糖,ごま	キャベツ,大根,人参	33.9 g
	ポトフ		豚肉,ウインナー,豚骨	油,じゃがいも	セロリー,人参,玉ねぎ,かぶ,キャベツ,小松菜,	22.0 g
						2.8 g
6 (火)	さば缶パスタ		さば缶	スパゲティ,オリーブ油	赤パプリカ,黄ピーマン,ピーマン,玉ねぎ,にんにく,大根の葉	779 kcal
	野菜のスープ煮		ベーコン,とり骨	炒め油,じゃがいも	人参,玉ねぎ,キャベツ,小松菜,セロリー	31.2 g
	野菜のピクルス			砂糖,ごま	大根,人参	23.4 g
	ワッフルパン		牛乳,たまご	強力粉,小麦粉,砂糖,バター,メープルシロップ		2.7 g
7 (水)	焼肉チャーハン		豚肉,さつま揚げ,たまご	米,麦,油,ごま油,砂糖,ごま	生姜,にんにく,長ねぎ,青葉	733 kcal
	野菜のおかかあえ		ちりめんじゃこ,かつお節	砂糖	もやし,白菜,人参	33.8 g
	フェイジョアータ		白いんげん豆,赤いんげん豆,豚肉,ベーコン	油	人参,にんにく,生姜,玉ねぎ	24.3 g
						2.7 g
8 (木)	青菜ごはん			米,麦,ごま油,ごま	青葉	753 kcal
	SDGsふりかけ		さば節,出し昆布	ごま,砂糖		25.1 g
	おからコロッケ		おから,豚肉,スキムミルク,たまご	油,じゃがいも,小麦粉,パン粉,油	人参,玉ねぎ	26.4 g
	マーボー大根		豚挽き肉,味噌	炒め油,砂糖,でんぶん,ごま油	大根,にんにく,生姜,人参,乾しいたけ,玉ねぎ,長ねぎ	2.7 g
9 (金)	鯛のかばやき丼		いわし	米,麦,小麦粉,でんぶん,油,砂糖		895 kcal
	白菜のおかかしょうゆあえ		かつお節		白菜,大豆もやし,人参	29.2 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	21.3 g
	ミルクゼリー ピーチソース		アガー,牛乳	砂糖	もも缶	2.6 g

12 (月)	キャロットライス			米,麦,バター,油	人参	748 kcal
	紅茶パン		牛乳	小麦粉,強力粉,砂糖,油,バター		30.6 g
	鶏肉の照り焼き		とり肉	でんぷん	生姜,にんにく,長ねぎ,青葉	26.0 g
	せん切り野菜スープ		とり骨,あさり	油,じゃがいも	大根,人参,玉ねぎ,キャベツ,小松菜,木茸,青葉,セロリー	1.8 g
	食べてびっくり クリスマスのデザート			ちくわぶ,バター,メープルシロップ,砂糖		
13 (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	837 kcal
	白菜のクリーム煮		ベーコン,あさり,牛乳,スキムミルク,とり骨	じゃがいも,油,バター,小麦粉	玉ねぎ,人参,白菜,セロリー	29.9 g
	トリハス		たまご,牛乳	パン,バター,砂糖		23.1 g
						2.8 g
14 (水)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		772 kcal
	さばの照焼		さば	オリーブ油,でんぷん		32.6 g
	肉じゃが		豚肉	油,しらたき,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,人参,さやいんげん	24.5 g
	イナムドゥチ		豚骨,さば節,豚肉,かまぼこ,生揚げ,味噌	こんにゃく	人参,乾しいたけ,大根	3.1 g
15 (木)	麦ごはん			米,麦		758 kcal
	SDGsふりかけ		さば節	ごま,砂糖		28.6 g
	豚肉と野菜のスタミナ炒め		豚肉,みそ	油,砂糖	にんにく,生姜,人参,キャベツ,もやし,ピーマン,長ねぎ	21.1 g
	大根と小松菜の味噌汁		さば節,油揚げ,わかめ,豆腐,味噌		大根,小松菜	3.0 g
	かぼちゃ入り みたらしだんご		きな粉	白玉粉,上新粉,砂糖,でんぷん	かぼちゃ	
16 (金)	ちからうどん		さば節,豆腐,油揚げ,かまぼこ	うどん,白玉粉,上新粉	乾しいたけ,人参,長ねぎ,青葉	755 kcal
	鶏肉ののり塩ピカタ		とり肉,たまご,青のり	マヨネーズ,小麦粉,油		29.3 g
	大根のゆかりづけ				大根,ゆかり	23.9 g
	焼き芋			さつまいも		2.2 g
19 (月)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		724 kcal
	のりの佃煮		ほしのり	砂糖		35.9 g
	さわらの西京焼き		さわら,味噌	砂糖	生姜	19.9 g
	もやしの中華酢和え			ごま油,砂糖	もやし,大豆もやし,人参	2.7 g
	ホロホロつみれ汁		いわし,味噌,たまご出し昆布,	でんぷん,じゃがいも	長ねぎ,生姜,人参,しめじ,大根,ごぼう,	
20 火	あぶたま丼		さば節,油揚げ,たまご	米,麦,砂糖,でんぷん	玉ねぎ	723 kcal
	みそワントン		豚肉,味噌,さば節	わんたんの皮,ごま	人参,もやし,キャベツ,玉ねぎ,生姜,にんにく	32.5 g
	かぶの香りづけ				かぶ,人参,ゆず	24.2 g
						3.1 g
21 (水)	麦ごはん			米,麦		819 kcal
	マーボー豆腐		豆腐,豚肉,味噌	油,ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,生姜,人参,乾しいたけ,ニラ,長ねぎ,玉ねぎ	30.0 g
	ししゃもの照り焼き		ししゃも			29.5 g
	さつまいものごまだんご		牛乳	さつまいも,白玉粉,砂糖,ごま,油		1.9 g
22 (木)	カレーライス		豚肉,ヨーグルト,とり骨,チーズ	米,麦,じゃがいも,小麦粉,油	にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ,人参,ホールトマト,りんご	890 kcal
	チキンカツ		とり肉,たまご	小麦粉,パン粉,油		29.9 g
	おろし和え		ちりめんじゃこ,かつお節		大根,小松菜,白菜,人参	30.3 g
						2.2 g