

# 12月分予定献立

令和元年11月29日  
杉並区立松溪中学校  
校長 赤荻千恵子  
栄養士 深津 恵子

目標：寒さに負けない食生活を送ろう

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食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	スタミナ丼		豚肉	米,麦,油,さとう,ごま,ごま油	しょうが,にんにく,キャベツ,玉ねぎ,人参,こら,しめじ	753 kcal
	わかめスープ		さば節,わかめ,豆腐	でんぷん,ごま	人参,玉ねぎ,小松菜	31.8 g
	五目豆		大豆,こんぶ,とり肉,油揚げ	こんにゃく,油,さとう	たけのこ,人参	24.6 g
						2.8 g
3火	高野豆腐のそぼろごはん		とり肉,高野豆腐	胚芽米,麦,油,さとう	人参,長ネギ	837 kcal
	ししゃも		ししゃも			37.7 g
	白菜のごまじょうゆあえ			さとう,ごま	人参,白菜,大豆もやし	29.0 g
	大根と小松菜の味噌汁		さば節,油揚げ,わかめ,とうふ,みそ		大根,人参,小松菜	3.5 g
	おかしな目玉焼き		粉天,牛乳	さとう	もも缶	
4水	手作り肉まん		牛乳,豚肉,あさり	小麦粉,さとう,ラード,油,きび砂糖	人参,玉ねぎ	803 kcal
	みそうま煮		豚骨,とり骨,みそ,豚肉,うずら卵	中華めん,油,ごま油,でんぷん,ごま	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,長ネギ,もやし,大豆もやし,木茸,小松菜,ホールコーン	30.3 g
	野菜のピクルス			さとう	大根,人参	21.4 g
	菊花みかん				みかん	4.2 g
5木	麦ごはん			米,麦,		761 kcal
	のりの佃煮		のり	さとう		36.9 g
	鮭のちゃんちゃ焼き		鮭,みそ	さとう,バター	玉ねぎ,えのきだけ,しめじ	20.1 g
	けんちん汁		さば節,とうふ,油揚げ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,大根,人参,長ネギ,小松菜	3.4 g
	おひたし		かつお節		キャベツ,小松菜	
6金	ピーンズカレー		豚肉,大豆,豚骨,チーズ	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,人参,ホールトマト,りんご	852 kcal
	切り干し大根の中華風サラダ		ハム	さとう,油,ごま油,ごま	切干大根,木茸,きゅうり,赤パプリカ,大豆もやし,もやし	26.4 g
	フルーツのヨーグルトかけ		ヨーグルト		みかん缶,パインアップル缶,もも缶	25.5 g
					2.1 g	
9月	スパイシートマトライス		豚肉	米,麦,バター,油,さとう,コーンスターチ	にんにく,玉ねぎ,人参,ホールトマト,マッシュルーム	754 kcal
	鶏肉の風味焼き		とり肉,生クリーム	パン粉,バター	玉ねぎ,にんにく,パセリ	30.2 g
	小松菜サラダ		ツナフレーク	油,さとう	キャベツ,小松菜,きゅうり,レモン	30.1 g
	青菜とコーンのスープ		さば節,たまご	でんぷん	長ネギ,白菜,クリームコーン,小松菜	2.9 g
10火	麻婆ライス		豆腐,豚肉,みそ	胚芽米,麦,油,ごま油,さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,人参,こら,長ネギ,玉ねぎ	746 kcal
	肉片湯		豚肉,豚骨,出し昆布	油,ごま油,でんぷん,ラー油	しょうが,人参,白菜,長ネギ,小松菜,木茸	32.4 g
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆,かえり煮干し	でんぷん,揚げ油,さとう,ごま		24.2 g
					3.3 g	
11水	ハイジの白パン豆乳		豆乳	強力粉,小麦粉,さとう,バター		808 kcal
	スパゲティミートソース		豚肉,チーズ	スパゲティ,油	にんにく,しょうが,セロリー,人参,玉ねぎ,ホールトマト	27.8 g
	じゃが芋とベーコンのスープ		ベーコン,豚骨	油,じゃがいも	人参,玉ねぎ,セロリー,小松菜	23.7 g
					2.6 g	

12 木	パワーアップごはん			胚芽米,麦		847 kcal
	さばの竜田揚げ変わりソース		さば	でんぷん,揚げ油	しょうが,キムチ,大根	32.1 g
	ひじきの彩り和え		ひじき	きび砂糖,油	きゅうり,キャベツ,人参,ホールコーン	28.8 g
	いも煮		豚肉,さば節	里芋,しらたき,さとう	人参,長ネギ	2.1 g
	白ごまプリン		アガー,牛乳,生クリーム	さとう,白練りごま,黒砂糖,コーンスターチ		
13 金	パワーアップごはん			胚芽米,麦		747 kcal
	とり肉のバーベキューソース		とり肉	小麦粉,油,さとう	りんご,玉ねぎ,しょうが,にんにく	34.2 g
	ゆずごまサラダ		ひじき,ツナフレーク	油,ごま	きゅうり,キャベツ,大根,小松菜,玉ねぎ,ゆず	23.5 g
	豚汁		さば節,豚肉,豆腐,みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,人参,長ネギ,大根,小松菜	2.3 g
	菊花みかん				みかん	
16 月	さつま芋ごはん			米,麦,さつまいも		796 kcal
	さばのレモン焼き		さば	バター,油	レモン	31.1 g
	もやしと小松菜の辛子醤油				小松菜,もやし,大豆もやし	25.9 g
	みそワントン		豚肉,みそ,さば節	わたんの皮,ごま	人参,もやし,キャベツ,長ネギ,小松菜,しょうが,にんにく	2.6 g
	ミルクティゼリー		アガー,牛乳	さとう		
17 火	わかめごはん		わかめ	米,麦		754 kcal
	さごしの麦みそ焼き		さごし,みそ	さとう,ごま,麦		31.3 g
	ぐる煮		生揚げ,さば節	里芋,こんにゃく,さとう	人参,大根,ごぼう	20.1 g
	卵とコーンのスープ		とり肉,たまご,とり骨	油,でんぷん	ホールコーン,玉ねぎ,人参,小松菜	2.7 g
セレクト給食 18 水	ターメリックライス			米,麦		903 kcal
	どりにくから揚げ		とり肉	でんぷん,揚げ油	しょうが,にんにく	29.2 g
	ブロッコリーのからししょうゆ				ブロッコリー	34.4 g
	フレンチポテト			じゃがいも,揚げ油		2.1 g
	白いんげんと野菜のスープ		とり骨,ベーコン,白いんげん豆	油,じゃがいも	しょうが,長ネギ,にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,木茸	
お楽しみケーキ		生クリーム,たまご	バター,さとう,チョコレート,ココア,上新粉	いちご		
19 木	ほうとう		さば節,とり肉,みそ	うどん,里芋	かぼちゃ,大根,長ネギ,小松菜	753 kcal
	きなこ揚げパン		きな粉	コッペパン,揚げ油,さとう		30.7 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま,さとう,ごま油	人参,小松菜,キャベツ,きゅうり	26.2 g
						3.8 g
20 金	あんかけチャーハン		たまご,ハム	米,麦,ごま油,でんぷん,油	長ネギ,しょうが,人参,たけのこ,さやいんげん	780 kcal
	春雨スープ		とうふ,さば節	はるさめ	人参,長ネギ,えのき,小松菜,しょうが	23.5 g
	サターアングギー		たまご	小麦粉,さとう,油,揚げ油		25.5 g
						3.0 g
23 月	パワーアップじゃこごはん		ちりめんじゃこ	胚芽米,麦		755 kcal
	カラフルハンバーグ		豚肉	じゃがいも	ブロッコリー,人参,赤パプリカ,玉ねぎ,かぼちゃ	35.5 g
	かぶのピクルス			さとう	かぶ,人参	23.4 g
	チゲ風みそ汁		さば節,豚肉,豆腐,わかめ,油揚げ,みそ		キムチ,もやし,大豆もやし,えのき,小松菜	3.1 g
24 火	キムチ炒飯		豚肉	米,麦,油,ごま	にんじん,キムチ,ピーマン	855 kcal
	魚のグラタン		ベーコン,あさり,ホキ,牛乳,生クリーム,チーズ	油,マカロニ,小麦粉,バター,パン粉	玉ねぎ,マッシュルーム	32.4 g
	乳ない豆腐		寒天,牛乳	さとう	みかん缶	27.2 g
						2.8 g

食材の都合等で献立変更することがあります。

→このマークは皆さんからのリクエスト献立です！