

12月の予定献立

令和2年11月27日
 杉並区立松溪中学校
 校長 成 一郎
 校長 栄 貴士
 校長 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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	麦ごはん			米,麦		775 kcal
	とりとコーンの揚げ煮		とり肉	でんぷん,じゃがいも,揚げ油,さとう	長ねぎ,しょうが,にんにく,ホールコーン,人参	26.2 g
	もやしのみそ汁		さば節,油揚げ,豆腐,わかめ,みそ	さつまいも	もやし,大豆もやし,梅干し	23.2 g
	かぶのみそ汁				かぶ,人参,玉ねぎ,長ねぎ	3.1 g
2 水	ひじきチャーハン		たまご,ひじき,豚肉	米,麦,油,さとう	乾しいたけ,人参	749 kcal
	さわらのカレーマリネ		さわら	小麦粉,さとう,油	ピーマン,玉ねぎ	27.3 g
	せん切り野菜スープ		とり骨	油	木茸,人参,玉ねぎ,キャベツ,小松菜,セロリー	27.9 g
						3.0 g
3 木	麦ごはん			米,麦		820 kcal
	カレーコロッケ		豚肉,たまご	油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,さとう	人参,玉ねぎ	26.5 g
	もやしの中華酢あえ			ごま油,さとう	もやし,大豆もやし,人参	25.3 g
	飛鳥汁		さば節,とり肉,油揚げ,みそ,牛乳	油,じゃがいも	人参,玉ねぎ,大根	3.1 g
4 金	ツイン揚げパン		きな粉	パン,さとう,ココア		789 kcal
	スティックサラダ			オリーブ油	大根,人参	25.9 g
	ポトフ		豚肉,ウィンナー,豚骨	油,じゃがいも	セロリー,人参,玉ねぎ,かぶ,キャベツ	36.8 g
						3.4 g
7 月	青菜ごはん		わかめ	米,米粒麦	だいこんの葉	765 kcal
	魚とベーコンのソテー		ながめばる,ベーコン	小麦粉,でんぷん,オリーブ油		28.1 g
	白菜のごまあえ			ごま,さとう	白菜,もやし	22.7 g
	お嫁さん団子汁		煮干し,とうふ,豚肉,みそ	白玉粉,油	ごぼう,にんじん,だいこん,たまねぎ,乾しいたけ,長ねぎ	2.7 g
8 火	パワーアップごはん			胚芽米,麦		771 kcal
	パイナップルのせハンバーグ		豚肉,とり肉,豆腐,味噌,たまご	パン粉,さとう	人参,長ねぎ,パイナップル缶	35.5 g
	かみかみサラダ		するめ,ちりめんじゃこ	ごま,さとう,油,ごま油	大根,人参,ごぼう	22.0 g
	もやしのみそ汁		煮干し,みそ		人参,もやし,玉ねぎ,えのき,大根	3.3 g
9 水	さつま芋ごはん			米,麦,さつまいも		791 kcal
	豆あじの南蛮漬け		豆あじ	でんぷん,小麦粉,さとう	長ねぎ	28.2 g
	イナムドッチ		豚骨,さば節,豚肉,かまぼこ,生揚げ,みそ	こんにゃく	人参,乾しいたけ,大根	28.0 g
	ココアゼリー		アガー,牛乳,生クリーム	さとう,ココア		2.4 g
10 木	きつねごはん		油揚げ	米,麦,さとう	人参	749 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,たまご,青のり	小麦粉		27.7 g
	キャベツの辛子醤油和え				キャベツ,人参	21.0 g
	アツアツしょうがうどん		出し昆布,さば節,たまご	うどん,でんぷん	しょうが,長ねぎ,人参,大根	3.9 g
11 金	手作りフォッカチャ		スキムミルク	強力粉,米粉,さとう,油,オリーブ油		723 kcal
	ブラウンシチュー		とり骨,豚肉	小麦粉,油,バター,じゃがいも	セロリー,にんにく,玉ねぎ,セロリー,マッシュルーム,トマトジュース	21.7 g
	ほうれん草のサラダ			油,さとう	ほうれん草,小松菜,キャベツ,ホールコーン	31.2 g
	りんご				りんご	3.1 g

14月	麦ごはん			米,麦		764 kcal
	マーボー豆腐		豆腐,豚肉,みそ	油,ごま油,さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,人参,乾しいたけ,ニラ,長ねぎ,玉ねぎ	33.1 g
	みそワントン		豚肉,みそ,さば節	わんたんの皮,ごま	人参,もやし,キャベツ,長ねぎ,小松菜,しょうが,にんにく	21.7 g
	みかん				みかん	3.3 g
15火	酢豚丼		豚肉,うすら卵	米,麦,でんぷん,じゃがいも,油,さとう,ごま油	しょうが,乾しいたけ,玉ねぎ,たけのこ,人参,ピーマン	803 kcal
	かぶの香りづけ				かぶ,かぶ,ゆず	27.3 g
	肉片湯		豚肉,豚骨,出し昆布	油,ごま油,でんぷん	しょうが,人参,白菜,長ねぎ,小松菜,木茸,かぶの葉	27.5 g
						3.1 g
16水	松溪中特製トルコライス(付け合わせブロッコリー)		豚肉,豚骨,たまご,とり肉,	米,麦,バター油,小麦粉,じゃがいも,スバグティ,オリーブ油,パン粉,でんぷん	人参,にんにく,玉ねぎ,ホールトマト,セロリー,にんにく,しょうが,人参,長ネギ,ブロッコリー	963 kcal
	ミルクゼリー		アガー,牛乳,生クリーム	さとう		28.6 g
						35.0 g
						2.9 g
17木	麦ごはん			米,米粒麦		760 kcal
	親子煮		とり肉,さば節,たまご	油,しらたき,じゃがいも,さとう	人参,玉ねぎ	32.1 g
	もやしと小松菜の辛子醤油				小松菜,人参,もやし,大豆もやし	21.4 g
	吉野汁		さば節,出し昆布,油揚げ,とり肉	つきこんにゃく,でんぷん,うどん,玉子	人参,長ねぎ,小松菜	3.5 g
18金	中華ちまき		豚肉	油,ごま油,もち米	乾しいたけ,たけのこ,人参	756 kcal
	トマトラーメン		とり骨,豚骨,豚肉,たまご	中華めん,油,でんぷん	しょうが,長ねぎ,にんにく,しょうが,人参,キャベツ,木茸,もやし,大豆もやし,小松菜,ホールトマト,レモン	29.6 g
	大根のゆかりづけ				大根,キャベツ,ゆかり	18.6 g
						4.2 g
21月	ビビンバ		豚肉,たまご,みそ	米,麦,油,さとう,ごま油,ごま	しょうが,にんにく,切干大根,もやし,大豆もやし,小松菜	750 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,大根,しょうが	32.5 g
						25.0 g
						3.0 g
22火	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,ニラ,しめじ	752 kcal
	あいまぜ		油揚げ,ちくわ,さば節	こんにゃく,さとう	大根,人参,ごぼう	31.0 g
	かきたま汁		さば節,豆腐,たまご	でんぷん	玉ねぎ,大根の葉,乾しいたけ	22.5 g
						2.8 g
23水	パワーアップごはん			胚芽米,麦		908 kcal
	さわらの幽庵焼き		さごし	さとう,マーメイド	ゆず	33.1 g
	野菜煮物		さば節	じゃがいも,こんにゃく,さとう	人参,玉ねぎ	28.8 g
	大根と小松菜のみそ汁		煮干し,油揚げ,わかめ,豆腐,みそ		大根,小松菜	3.0 g
	クリスマスケーキ		たまご	小麦粉,強力粉,バター,さとう		
24木	たまご雑炊		とり肉,ベーコン,とり骨,出し昆布,たまご	胚芽米,麦,油	玉ねぎ,人参,長ねぎ,マッシュルーム,かぶの葉	848 kcal
	さばの麦みそ焼き		さば,みそ	さとう,ごま,麦		32.2 g
	かぶのピクルス			さとう	かぶ,人参,玉ねぎ,長ねぎ	30.9 g
	かぼちゃのドーナツ		たまご,牛乳	バター,さとう,小麦粉,油	かぼちゃ	3.1 g
25金	ホットドッグ		ウインナー	パン,マーガリン	キャベツ	772 kcal
	野菜のピクルス			さとう	大根,人参	25.3 g
	マカロニのクリーム煮		ベーコン,とり肉,スキムミルク,牛乳,とり骨,チーズ	油,じゃがいも,マカロニ,小麦粉,バター	人参,玉ねぎ,大根の葉	30.2 g
	オレンジゼリー		アガー	さとう	オレンジジュース	3.2 g

材料の都合で献立を変更することがあります。