



12月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名			食品名			I補* kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	火	焼きそばのチリソースかけ		ベーコンポテトじゃこ入りカラフルサラダ	海老 いか 牛乳 ちりめんじゃこ	中華めん 油 でん粉 じゃがいも バター 砂糖	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ グリンピース(冷凍) キャベツ ビーマン きゅうり	760	14.7	25.9
2	水	ご飯		豚肉の中華焼きビーフンソテーニラ卵汁	牛乳 豚肉 鶏肉 だし削り節 卵	米 ごま油 油 ビーフンでん粉	ねぎ 生姜 人参 椎茸 キャベツ ビーマン 玉ねぎ にら	797	17.8	24.4
3	木	かやくご飯		鯖の文化干し 蓮根サラダ 味噌汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 塩さば だし煮干 味噌	米 砂糖 こんにゃく 油	椎茸 人参 グリンピース(冷凍) 蓮根 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 玉ねぎ 小松菜	798	18.6	30.1
4	金	ハニートースト		ビーンズシチュー コールスローサラダ みかん	牛乳 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 大豆	食パン マーガリン はちみつ じゃがいも バター 油 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ りんご みかん	783	14.5	35.5
7	月	ご飯		豆腐チゲ 野菜チップス りんご	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 だし削り節	米 油 さつまいも	にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ にら キムチ かぼちゃ りんご	792	14.8	25.1
8	火	高野豆腐入り そぼろご飯		厚焼き卵 もやしと青菜のお浸し 味噌汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 卵 かつお節 だし煮干 わかめ 味噌	米 大麦 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	生姜 人参 ねぎ 椎茸 グリンピース(冷凍) 玉ねぎ もやし 小松菜 さやえんどう	766	17.4	26.2
9	水	ご飯		魚の麦みそ焼き 青菜の辛子醤油かけ けんちん汁 ミニトマト	牛乳 鮭 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま 大麦 ごま油 こんにゃく じゃがいも	小松菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ ミニトマト	765	18.6	21.2
10	木	たらこスパゲッティ		アップルケーキ 豆と野菜のマリネ	たらこ いか のり 牛乳 卵 大豆	スパゲッティ バター 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム ビーマン りんご 枝豆(冷凍) きゅうり 人参 蓮根	785	15.5	31.4
11	金	ご飯 大豆ふりかけ		わかさぎの天ぷら じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	大豆 かつお節 のり 牛乳 わかさぎ 卵 豚挽き肉 だし削り節 だし煮干 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま 小麦粉 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 椎茸 冷凍いんげん キャベツ 小松菜	862	16.1	24.6
14	月	ご飯		親子煮 ごま梅酢和え すまし汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま油 ごま ぶ	玉ねぎ みつば 小松菜 人参 キャベツ 梅肉 大根 椎茸 ねぎ	792	16.6	28.0
15	火	バンズパン		サーモンフライ 花野菜のサラダ ミネストローネ 花みかん	牛乳 鮭 卵 ベーコン	バンズパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マカロニ	人参 ブロッコリー 加わかきゅうり レモン 玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ トマト缶 トマトピューレ みかん	784	19.4	31.7
16	水	ご飯		家常豆腐 野菜のごま醤油和え りんご	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	米 ごま油 砂糖 ごま	ねぎ 生姜 人参 椎茸 玉ねぎ 椎茸 キャベツ グリンピース(冷凍) もやし 白菜 りんご	805	16.2	28.7
17	木	ガーリックライス		鶏肉のディアブル 大根サラダ ニョッキのスープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ 豚肉	米 バター パン粉 油 砂糖 じゃがいも でん粉	にんにく きゅうり 人参 大根 水菜 キャベツ 玉ねぎ しめじ	835	14.8	28.2
18	金	ご飯		魚の照り焼き 茎わかめのきんぴら 味噌汁	牛乳 ぶり わかめ 豚肉 だし削り節 味噌	米 砂糖 こんにゃく 油 ごま じゃがいも	生姜 ごぼう 人参 大根 ねぎ 小松菜	799	16.3	26.7
冬至献立										
21	月	刻みきつねうどん		冬至餅 ツナ入り野菜	だし削り節 鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 きな粉 まぐろ(油漬)	うどん 砂糖 白玉粉 油	人参 ねぎ さやいんげん かぼちゃ キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	860	14.9	25.8
22	火	ご飯		和風ハンバーグ おろしソースかけ 白菜とほうれん草のお浸し 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 卵 おから かつお節 だし煮干 豆腐 味噌	米 バター でん粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 白菜 ほうれん草 えのきたけ ねぎ	768	16.5	25.5
23	水	野沢菜じゃこご飯		ピクリ春巻 春雨サラダ わかめ入りスープ	ちりめんじゃこ 牛乳 チーズ 鯖 ハム だし削り節 わかめ 豆腐	米 ごま油 春巻きの皮 油 はるさめ 砂糖 でん粉 ごま	野菜塩漬 キャベツ 人参 生姜 大豆もやし きゅうり 玉ねぎ 小松菜	841	15.9	29.4
24	木	ご飯		鶏味噌おでん 野菜のおかか和え りんご	牛乳 だし削り節 昆布 生揚げ うすら卵 鶏肉 味噌 かつお節	米 里芋 こんにゃく 砂糖 油	大根 人参 生姜 キャベツ 小松菜 りんご	792	14.6	23.6
25	金	冬野菜入りカレー		じゃこ入り茹で野菜 ぶどうゼリー	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ アガー	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶 セロリー 加わか ブロッコリー もやし 小松菜 ジュース	909	12.7	24.7
1月献立										
8	金	新春おこわ		松風焼き 紅白なます 白玉雑煮	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 豆腐 だし削り節 だし 昆布	米 もち米 きび 銀杏 パン粉 砂糖 けし 白玉粉	枝豆(冷凍) 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 ゆず 椎茸 小松菜	799	16.1	22.6

	I補* kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	805	16.1	27.2	397	126	3.1	3.8	296	0.46	0.62	42	3.3	5.6
1食当たり基準量	830	13~	20~	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5