



12月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名			食品名			I 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	水	ご飯		鯖の煮おろしがけ 昆布と油揚げの炒め煮 沢煮焼	牛乳 さば 昆布 油揚げ さつまいも だし削り節 豚肉	米 片栗粉 油 糸こんにゃく 砂糖 ごま	大根 葉ねぎ 人参 かぶ し めじ ねぎ	803	17.1	29.1	
2	木	キャベツ入り ガーリックパスタ		ほうれん草とコーンのソテー 黒こまとチーズのパン	ベーコン 豚肉 牛乳 卵 チーズ	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 バター ごま	にんにく 玉ねぎ マッシュ ルーム キャベツ ほうれん草 もやし コーン缶	793	15.3	27.2	
3	金	ご飯		山海揚げ 煮ひたし 味噌汁	牛乳 たら いわしすり身 海老 大豆 豆腐 チーズ 卵 油揚げ だし削り節 だし煮干 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 砂糖	人参 ねぎ 生姜 もやし 白 菜 大根 小松菜	762	17.5	26.1	
6	月	ご飯		豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ミニトマト たまご汁	牛乳 豚肉 だし削り節 さつまいも	米 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	生姜 人参 きゅうり ミニ トマト ごぼう 大根 ねぎ	800	15.9	26.8	
7	火	菜飯		いかと大根の煮物 厚焼き卵 もやしのおかかかけ	牛乳 いか 生揚げ だし削り 節 豚挽き肉 卵 かつお節	米 ごま 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	大根葉 生姜 人参 大根 さ やえんどう 玉ねぎ もやし 小松菜	812	16.8	26.8	
8	水	シナモントースト		ボークビーンズ ブロッコリーサラダ 花みかん	牛乳 大豆 豚肉	食パン マーガリン 砂糖 油 じゃがいも バター	玉ねぎ 人参 セロリー トマト ブロッコリー キャベツ フ ロッキー コーン缶 みかん	757	15.0	36.0	
9	木	ご飯		豆腐チゲ かぶときゅうりのナムル じゃこポテト りんご	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 だし削り節 ちりめんじゃこ	米 油 ごま油 砂糖 じゃが いも マヨネーズ	にんにく 生姜 人参 キャ ベツ ねぎ たら キムチ かぶ きゅうり りんご	807	16.0	23.5	
10		カミカミ献立		小魚のカレー揚げ 野菜の味噌ドレッシングかけ のっぺい汁		牛乳 きびなご 味噌 鶏肉 だし削り節 油揚げ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉	生姜 キャベツ もやし きゅ うり 人参 ごぼう ねぎ	795	14.8	29.9
13	月	ミルクコッペパン		木の葉焼き 豆と野菜のマリネ マカロニスープ	牛乳 生クリーム 卵 チーズ 大豆 ベーコン	ミルクパン じゃがいも パ ター 油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ パセリ 枝豆 ごぼう きゅうり ビーマン 人参 キャベツ しめじ 小松菜	789	15.1	35.7	
14	火	ご飯		肉豆腐 野菜チップス りんご	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 こんにゃく 砂糖 片 栗粉 さつまいも	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 小松菜 かほ ちゃ りんご	823	15.2	25.3	
15	水	エビクリームライス		グリーンサラダ 卵スープ	鶏肉 海老 牛乳 生クリーム ベーコン 卵	米 バター 油 小麦粉 砂糖 片栗粉	人参 にんにく 玉ねぎ マッ ッシュルーム トマト キャ ベツ きゅうり ビーマン りんご 水 菜	869	13.5	29.1	
16	木	ご飯		魚の照り焼き コンサラダ 豆腐団子汁	牛乳 ぶり 豆腐 だし昆布 だし削り節 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油 白玉粉	生姜 コーン缶 キャベツ きゅうり 人参 大根 ねぎ 小松菜	863	15.8	27.8	
17	金	上海焼きそば		ツナ入り茹で野菜 パークトポテト	いか 海老 豚肉 牛乳 まぐろ わかめ	油 中華めん 砂糖 じゃがい も バター	生姜 玉ねぎ 人参 椎茸 キャベツ ビーマン レモン もやし 小松菜	756	15.0	33.6	
20	月	ガーリックライス		鶏肉のディアブル 花野菜のサラダ じゃが芋とベーコンスープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベー コン	米 バター パン粉 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 人参 加わか フ ロッキー キャベツ セロ リー 小松菜	840	15.4	29.6	
21	火	炒飯		春巻き きゅうりと大根のピリ辛 中華風野菜スープ	なると 卵 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 小麦粉 油 はるさめ 砂糖 片栗粉 ごま油 春巻きの皮 小麦粉	ねぎ 生姜 人参 椎茸 大根 きゅうり キャベツ も やし 小松菜	835	14.4	28.2	
22	水	ほうとううどん		水菜とツナの和え物 チーズ焼きおにぎり	だし削り節 鶏肉 油揚げ 味 噌 牛乳 まぐろ チーズ	うどん 里芋 こんにゃく 油 砂糖 米 ごま	人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ しめじ 水菜 きゅうり	810	14.7	25.6	
23	木	ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き セサミビーンズ かきたま汁	牛乳 鮭 味噌 ひよこまめ いんげんまめ だし削り節 豆腐 卵	米 バター 砂糖 ごま 片栗 粉	玉ねぎ 人参 キャベツ しめ じ 生姜 きゅうり 枝豆 ね ぎ 小松菜	800	20.4	22.5	
24	金	冬野菜入りカレー		じゃこ炒り茹で野菜 ぶどうゼリー	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ アガー	米 小麦粉 油 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	907	13.0	24.6	

	I 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	812	15.6	28.2	383	133	3	3.8	279	0.48	0.61	46	3.1	5.8
1食当たり基準量	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5	7

1月1週分献立		献立名			食品名			I kcal	たんぱく質 %	脂質 %
日	曜日	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			
11	火	新春おこわ		松風焼き 紅白なます 白玉汁	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 だし削り節 蒸しかまぼこ	米 もち米 きび 銀杏 パン 砂糖 けし 白玉餅 片栗 粉	枝豆 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 ゆず 小松菜	757	16.2	22.4
12	水	塩ちゃんこうどん		焼きおにぎり ツナ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 海老 蒸しかまぼこ 油揚げ 牛乳 まぐろ わかめ	うどん 油 米 砂糖	キャベツ 人参 椎茸 ねぎ レモン もやし 小松菜	750	14.7	23.3
13	木	ご飯		花しゅうまい チャプチェ わかめスープ	牛乳 海老 鶏肉 豚肉 だし削り節 豆腐 わかめ	米 砂糖 片栗粉 しゅうまい の皮 ごま油 油 はるさめ ごま	生姜 玉ねぎ 椎茸 にんに く ほうれん草 人参 きくらげ ビーマン ねぎ	854	16.5	22.0
14	金	発芽玄米ご飯		小魚の天ぷら 筑前煮 味噌汁	牛乳 わかさぎ 卵 竹輪 だし煮干 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごぼう 人参 椎茸 椎茸 生姜 さやえんどう キャベツ 玉ね ぎ 小松菜	752	15.6	22.0

材料の都合等により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。