



12月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名		食品名						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		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 木	栄養士実習生 考案メニュー	ガパオライス	目玉焼き カラフルサラダ 中華スープ パインゼリー	鶏ひき肉 鶏ひよこ豆 牛乳 わかめ 粉寒天	米 砂糖 油 オリーブ油 ごま マヨネーズ(卵無し)	トマト 赤ピーマン ピーマン にんにく 玉ねぎ きゅうり レモン汁 バインジュース バイン缶	747	30.1	25.0			
		ご飯		ぶりのから揚げ きんぴら みそ汁 白玉団子	ぶり みそ きな粉 豆腐 牛乳	米 片栗粉 砂糖 白玉粉 油 ごま油 ごま						
		生姜焼き風 混ぜご飯		きびなごの磯辺揚げ じゃがいもの煮物 えのき入りみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 きびなご 青のり	米 麦 白湯 砂糖 小麦粉 こんにゃく じゃがいも 油						
		青菜ごはん		おでん はくさいの香り漬け 味付きうずらたまご みかん(予定)	がんもどき さつま揚げ 竹輪 生揚げ うずら卵 牛乳 絹ひ昆布	米 麦 里芋 こんにゃく ちくわぶ ごま油						
7+ 水	北海道郷土料理	麦ごはん	ほっけの塩焼き ごま酢あえ かぼちゃの揚げ煮 芋団子汁	ほっけ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 しゃがいも 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 かぼちゃ 大根葉 白菜 もやし ごぼう 大根 長ねぎ	757	31.4	20.4			
		ピロシキ		豚ひき肉 ベーコン 豚肉 牛乳 ヨーグルト	小麦粉 強力粉 砂糖 春雨 じやがいも パン粉 マヨネーズ(卵無し)	人参 トマトジュース にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ ビーツ きゅうり ホールコーン						
		麦ごはん		とり肉のおろし煮 茶碗蒸し プロッコリーの ごまじょうゆ和え りんご(予定)	鶏肉 卵 むきえび 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま						
		麦ごはん		昆布の佃煮 はたはたの南蛮漬け 大根と豚肉の炒め煮 きりたんぽ汁	豚肉 生揚げ 鶏肉 牛乳 昆布 はたはた	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 こんにゃく きりたんぽ 油	人参 小松菜 長ねぎ 大根 ごぼう 生姜 しめじ えのきだけ 白菜					
13 火	カレーライス	かぼちゃのサラダ オレンジ(予定)	豚肉 ピザチーズ	かぼちゃ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	人参 小松菜 かぼちゃ ホールトマト にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ キャベツ みかん	774	27.1	24.9			
		麦ごはん		麻婆豆腐 中華あえ 青のりの ポテトピニンズ りんご(予定)	豆腐 豚ひき肉 みそ 大豆 牛乳 青のり	米 麦 砂糖 片栗粉 しゃがいも 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 長ねぎ 白 菜 大根 りんご					
		スパゲティ クリームソース		小松菜のサラダ チョコレートケーキ	ベーコン 鶏肉 むきえび 卵 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 オリーブ油 バター チョコレート	人参 小松菜 プロッコリー 玉ねぎ エリンギ 白菜					
		ご飯		さばのみぞ煮 切干し大根炒め煮 里芋の煮物 ひじき入りすまし汁	さば みそ 油揚げ 卵 豆腐 牛乳 ひじき	米 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉 油	人参 小松菜 生姜 干し椎茸 切り干し大根 大根 長ねぎ					
19 月	メロンパン チーズトースト	クラムチャウダー 大根のサラダ	卵 あさり 鶏肉 牛乳 チーズ	卵 あさり 鶏肉 牛乳 チーズ	丸パン 食パン 砂糖 小麦粉 しゃがいも 油 マーガリン ごま油	人参 小松菜 大根葉 玉ねぎ しめじ 大根 白菜	898	30.8	33.0			
		じゃこ入り 玄米ご飯		鶏団子の煮物 もやしと小松菜 甘じょうゆ	鶏ひき肉 みそ うずら卵 牛乳 ちりめんじやこ 粉寒天	米 麦 玄米 パン粉 片栗粉 砂糖 さつまいも	人参 小松菜 大根葉 生姜 大根 長ねぎ 白菜 えのきだけ 干し椎茸 もやし					
		芋ようかん		鶏肉 みそ 豚ひき肉 おから 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 小麦粉 強力粉 油 ごま油 ごま	人参 ビーマン 小松菜 生姜 玉ねぎ 白菜 えのきだけ 長ねぎ						
		ごまみそうどん		辛子あえ 肉まん	さわら 豆腐 みそ 牛乳 粉寒天	米 砂糖 こんにゃく 油 ごま	人参 小松菜 かぼちゃ ビーマン 小松菜 生姜 玉ねぎ 白菜 えのきだけ 長ねぎ					
22 木	冬至	ごはん	さわらの幽庵焼き かぼちゃの力久煮 根菜汁 りんごゼリー	さわらの幽庵焼き	米 砂糖 こんにゃく 油 ごま	人参 小松菜 かぼちゃ ごぼう 大根 れんこん 長ねぎ ゆず果汁 りんごジュース りんご缶	776	34.1	20.8			
		コーンピラフ		チーズハンバーグ ガーリックポテト 白菜のシチュー いちご(予定)	鶏肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳 チーズ	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マカロニ 油	人参 小松菜 プロッコリー 玉ねぎ ホールコーン 白菜 いちご					

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。

	エネルギー 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	V A μg	V B 1 mg	V B 2 mg	V C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	784	16.4	29.3	416	122	3.7	3.7	339	0.48	0.64	46	2.5	8.7
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

*学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の生徒(12歳~14歳)の基準値を記載しております。