



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
1	木	ガパオライス 栄養士実習生 考案メニュー	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 卵 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 パインジュース パイン缶	747	30.1	25.0
2	金	ご飯 栄養士実習生 考案メニュー	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	人参 小松菜 生姜 ごぼう なめこ 長ねぎ	794	33.0	29.4
5	月	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 白滝 砂糖 小麦粉 こんにゃく じゃがいも 油	人参 小松菜 生姜 切り干し大根 えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	741	33.0	22.7
6	火	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 結び昆布	米 麦 里芋 こんにゃく ちくわぶ ごま油	人参 小松菜 大根葉 大根 白菜 ゆず果汁 みかん	773	34.1	23.7
7+	水	麦ごはん 北海道 郷土料理	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 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも パン粉 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
8	木	ピロシキ ウクライナ・ロシア料理	ボルシチ オリピエサラダ	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 じゃがいも パン粉 油 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 ピーツ きゅうり ホールコーン	747	30.2	29.2
9	金	麦ごはん	とり肉のおろし煮 茶碗蒸し ブロッコリーの 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	小松菜 ブロッコリー 大根葉 万能ねぎ 生姜 大根 しめじ りんご	750	35.8	21.2
12	月	麦ごはん 秋田県 郷土料理	昆布の佃煮 はたはたの南蛮漬け 大根と豚肉の炒め煮 きりたんぼ汁	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 きりたんぼ 油	人参 小松菜 生姜 長ねぎ 大根 ごぼう しめじ えのきたけ 白菜	790	29.7	23.0
13	火	カレーライス	かぼちゃのサラダ オレンジ(予定)	豚肉 牛乳 ビザチーズ	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
14	水	麦ごはん	麻婆豆腐 中華あえ 青のりの ポテトビーンズ 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 じゃがいも 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	807	33.3	29.6
15	木	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	スパゲティ 小麦粉 砂糖 油 バター チョコレート	人参 小松菜 ブロッコリー 玉ねぎ エリンギ 白菜 ホールコーン	750	30.6	27.7
16	金	ご飯	さばのみそ煮 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	808	37.6	28.0
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	丸パン 食パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも 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
20	火	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 芋ようかん	鶏ひき肉 みそ うずら卵 牛乳 ちりめんじゃこ 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 えのきたけ 干し椎茸 もやし	770	27.7	17.1
21	水	ごまみそうどん	辛子あえ 肉まん	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 えのきたけ 長ねぎ	792	30.5	26.7
22	木	ごはん 冬至	さわらの幽庵焼き かぼちゃの利久煮 根菜汁 りんごゼリー	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 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
23	金	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 ブロッコリー 玉ねぎ ホールコーン 白菜 いちご	846	36.4	31.4

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	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	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。