



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	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	金	カレーライス	ハニードレッシングサラダ 菊花みかん(予定)	鶏肉 牛乳	米 小麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 さつまいも はちみつ 油	人参 小松菜 ホールトマト ブロッコリー にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ れんこん かぶ ごぼう キャベツ カリフラワー ホールコーン 大根 みかん	734	26.0	20.2
4	月	おろし スパゲッティ	カリカリベーコンサラダ スイートポテト	ツナ 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 砂糖 さつまいも 片栗粉 油 ごま油 バター	小松菜 大根の葉 大根 練馬大根 キャベツ ホールコーン	749	27.0	26.6
5	火	麦ごはん 昆布の佃煮	小魚の唐揚げ 大根と豚肉の炒め煮 だまっこ汁	豚肉 生揚げ 鶏肉 牛乳 昆布 メヒカリ	米 小麦 砂糖 米粉 小麦粉 こんにゃく 片栗粉 油	人参 小松菜 生姜 練馬大根 ごぼう 大根 なめこ 長ねぎ 白菜	720	25.7	18.8
6	水	麦ごはん	豆腐のチグ風 野菜のナムル 手作りカステラ	豚肉 豆腐 みそ 卵 牛乳	米 小麦 こんにゃく 片栗粉 砂糖 はちみつ 強力粉 小麦粉 ごま油 こま	人参 小松菜 白菜キムチ 白菜 えのきたけ 長ねぎ もやし	746	31.0	22.0
7+	木	青菜ごはん	おでん(季節の料理) もやしと小松菜の 梅醤油あえ 菊花みかん(予定)	がんもどき さつま揚げ 竹輪 うずら卵 油揚げ 牛乳 炊き込みわかめ 昆布	米 小麦 こんにゃく 竹輪麩 もち 砂糖 スパゲッティ 片栗粉 ごま油	人参 小松菜 大根の葉 練馬大根 もやし 練り梅 みかん	800	28.4	20.9
8	金	フオカッチャ (イタリア共和国) ハニートースト 社会科コラポ (ヨーロッパ)	フィッシュ&チップス (英国) ボルシチ(ウクライナ)	ホキ ベーコン 豚肉 牛乳	強力粉 はちみつ 砂糖 食パン 小麦粉 じゃがいも 油 マーガリン オリブ油	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	850	38.4	31.4
11	月	麦ごはん	きんぴらコロッケ 油揚げと野菜の和え物 鶏ごぼう汁 りんご(予定)	豚ひき肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 小麦 砂糖 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 片栗粉 こんにゃく 里芋 油 ごま油	人参 小松菜 玉ねぎ ごぼう 白菜 大根 長ねぎ りんご	822	27.3	27.5
12	火	ほうとう 山梨県 郷土料理	野菜の即席煮 野沢菜のお焼き(長野県 郷土料理)	鶏肉 みそ 油揚げ 鶏ひき肉 牛乳	ほうとう 砂糖 里芋 小麦粉 片栗粉 ごま油 こま	人参 小松菜 かぼちゃ 野沢菜漬け 生姜 大根 長ねぎ 白菜	735	31.5	19.3
13	水	麦ごはん	ほっけの塩焼き 肉じゃが えのき入りすまし汁	ホッケ 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 小麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖 片栗粉 油	人参 小松菜 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	720	36.7	21.9
14	木	ごま入り 玄米ご飯	鶏団子の煮物 もやしと小松菜の 甘醤油あえ 根菜の甘酢あん	鶏ひき肉 みそ うずら卵 牛乳	米 小麦 玄米 パン粉 砂糖 片栗粉 油 ごま	人参 小松菜 かぼちゃ 大根の葉 生姜 大根 長ねぎ 白菜 えのきたけ 干し椎茸 もやし れんこん ごぼう	715	26.8	21.5
15	金	生姜焼き風 混ぜご飯	きびなごの磯辺揚げ ごま酢あえ けんちん汁	豚肉 豆腐 牛乳 きびなご 青のり	米 小麦 しらたき 砂糖 片栗粉 小麦粉 こんにゃく 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 生姜 切り干し大根 えのきたけ 白菜 もやし ごぼう 大根 長ねぎ	730	33.6	25.5
18	月	ジョロフライス (ガーナ共和国) 社会科コラポ (アフリカ)	チャカラカ(南アフリカ共和国) ショルバ アツツ (レンズ豆のポタージュ) (エジプト共和国)	鶏肉 大豆 ベーコン レンズ豆 いんげん豆 牛乳	米 小麦 じゃがいも 油 バター	人参 トマトジュース ホールトマト 赤パプリカ ビーマン にんにく 生姜 玉ねぎ	724	26.7	21.8
19	火	麦ごはん 年末年始& 英語科コラポ	ぶりのから揚げ なます きんとん みぞ汁	ぶり みそ 牛乳	米 小麦 さつまいも 砂糖 片栗粉 油 くり	人参 小松菜 生姜 大根 なめこ 長ねぎ 白菜	792	30.9	26.7
20	水	クッキーパン チーストースト	クラムチャウダー 白菜のサラダ	卵 あさり 鶏肉 牛乳 ピザチーズ スキムミルク	丸パン 食パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも 片栗粉 油 ごま油 バター	人参 小松菜 大根の葉 玉ねぎ しめじ 大根 白菜	751	28.8	26.1
21	木	親子丼	大豆もやしのあえ物 柚子汁	鶏肉 卵 みそ 牛乳	米 小麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ 大豆もやし もやし ごぼう 大根 白菜 しめじ なめこ	762	33.7	22.3
22	金	ごはん 冬至	魚の幽庵焼き カボチャ揚げ煮 根菜汁 オレンジ(予定)	さば 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉 油	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 紅まどんな	752	36.1	19.9
25	月	コーンピラフ	ローストチキン ガーリックポテト 白菜のシチュー りんごのコンポート	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 小麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 マカロニ 油	人参 小松菜 ブロッコリー 生姜 玉ねぎ ホールコーン 白菜 りんご	837	34.6	27.6

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	761	16.2	27.8	392	115	3.4	3.4	311	0.42	0.59	43	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。