



# 12月献立表

中野中学校

読書週間 終了

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %				
		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	金	ご飯	禁断の魔術「煮込みハンバーグ」	煮込みハンバーグ パセリポテト 大根サラダ コンスープ	牛乳 豚挽き肉 鶏ひき肉 鶏もも 卵 大豆	米 油 パン粉 じゃがいも でん粉	たまねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり パセリ 人参 コーン(冷凍)	844	30.7	25.2				
4	月	ご飯 大豆ふりかけ		ししゃもの唐揚げ チンゲンサイの胡麻風味和え じゃが芋の旨煮	大豆 かつお節 のり 牛乳 ししゃも 豚肉 竹輪 だし削り節	米 砂糖 ごま でん粉 油 じゃがいも 糸こんにゃく ふ	生姜 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ さやいんげん	815	30.1	25.2				
5	火	マイルド チキンカレー		シーフード茹で野菜 ミニトマト	鶏肉 牛乳 いか 海老	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 セロリー りんご トマト缶 レモン キャベツ きゅうり ミントマト	895	27.9	25.0				
6	水	ご飯		豚肉の柳川風 お浸し ずまし汁	牛乳 豚肉 蒸しわかぼこ 卵 かつお節 だし削り節 豆腐	米 油 砂糖	椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ みつば 白菜 チンゲンサイ もやし えのきたけ ねぎ 小松菜	790	34.1	23.7				
7	木	焼きそばの チリソースかけ		さつま芋のスティック揚げ ツナ入り茹で野菜	海老 いか 牛乳 まぐろ(油漬) わかめ	中華めん 油 でん粉 さつまいも 砂糖	生姜 にんにく ねぎ 人参 筍 椎茸 玉ねぎ グリーンピース(冷凍) レモン もやし 小松菜	779	28.2	26.6				
8	金	発芽玄米ご飯		いかと大根の煮物 ミニ玉子焼き 小松菜とえのき茸のお浸し カミカミ佃煮	牛乳 いか 生揚げ だし削り節 卵 煮干し	米 油 こんにゃく 砂糖 でん粉 ごま	生姜 人参 大根 さやえんどう 小松菜 えのきたけ	755	32.6	24.4				
11	月	ご飯		豚肉の生姜焼き かぶときゅうりの浅漬け 里芋の胡麻和え 味噌汁	牛乳 豚肉 だし削り節 味噌 油揚げ	米 砂糖 里芋 ごま	生姜 かぶ きゅうり かぶ(葉) ねぎ 大根 人参 小松菜	766	34.1	24.1				
12	火	パンズパン		さつま芋コロッケ 野菜いろいろピクルス 白菜のクリームスープ	牛乳 豚挽き肉 卵 ベーコン	パンズパン さつまいも バター 小麦粉 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり セロリー 大根 とうがらし 白菜	834	27.2	32.5				
13	水	麦ご飯		生揚げの中華煮 わかめ入り茹で野菜 花みかん	牛乳 生揚げ 豚肉 海老 わかめ	米 大麦 砂糖 ごま油 でん粉 ごま 油	にんにく とうがらし 生姜 筍 人参 椎茸 キャベツ ねぎ さやえんどう もやし きゅうり みかん	842	33.6	29.8				
14	木	ご飯		魚の甘みそ焼き 野菜の五目炒め 豆腐と野菜のスープ	牛乳 鮭 味噌 鶏肉 だし削り節 豆腐	米 砂糖 ごま油 はるさめ 油	にんにく 生姜 椎茸 人参 キャベツ ピーマン 筍 白菜 ねぎ ほうれん草	756	35.1	20.7				
15	金	きのこスープ スパゲッティ		ボン・デ・ケージョ 花野菜のサラダ りんご	ベーコン 豚肉 牛乳 チーズ	スパゲッティ 油 バター じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖	にんにく とうがらし 玉ねぎ エリンギ しめじ えのきたけ ピーマン パセリ 枝豆(冷凍) 人参 カリフラワー ブロッコリー りんご	750	30.4	25.0				
18	月	ご飯		魚の包み焼き 切干大根の炒め煮 豚汁 花みかん	牛乳 ホキ 卵 油揚げ 豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	米 バター 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ しめじ えのきたけ 切り干し大根 椎茸 人参 さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ みかん	807	37.1	22.5				
19	火	パエリア		スペイン風オムレツ 大根サラダ 野菜スープ	海老 いか まぐろ(油漬) 牛乳 ベーコン 卵 鶏肉	米 バター 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン トマト きゅうり 大根 水菜 キャベツ もやし 小松菜	751	30.4	30.1				
20	水	豚挽き肉と 牛蒡のご飯		竹輪の磯辺揚げ 野菜の塩風味 味噌汁	豚挽き肉 油揚げ 牛乳 竹輪 卵 青のり だし煮干 豆腐 味噌	米 ごま油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 油	生姜 ごぼう 人参 さやえんどう きゅうり キャベツ 大根 ねぎ 小松菜	788	29.5	29.7				
21	木	アップルトースト		ビーンズシチュー ほうれん草とコーンのソテー ミニトマト	牛乳 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 大豆	食パン バター 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉	りんご 人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム ほうれん草 もやし コーン缶 ミントマト	785	28.8	35.2				
22	金	きつねうどん		冬至餅 じゃこ入りゆで野菜	だし削り節 鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 きな粉 ちりめんじゃこ	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	840	32.4	24.3				
25	月	三色ピラフ		鶏肉のディアブル カラフルサラダ 野菜スープ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 卵 チーズ アガー	米 バター 油 パン粉 砂糖	人参 コーン缶 さやいんげん パセリ ブロッコリー きゅうり ピーマン セロリー 玉ねぎ キャベツ みかん	817	31.2	27.3				
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	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		801	31.0	23.6	406	124	3.2	3.8	405	0.46	0.62	46	3.5	6.1
1食当たり基		820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5



# 1月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		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			
9	火	新春おこわ		松風焼き 紅白なます 白玉雑煮 花みかん	ささげ 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 油 白玉粉	枝豆(冷凍) 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 ゆず 椎茸 小松菜 みかん	819	32.7	22.4
10	水	ご飯		さわらの香味焼き 里芋と豚肉の煮物 味噌汁 手作りです!	牛乳 鯖 豚肉 竹輪 だし削り節 だし煮干 豆腐 味噌	米 油 里芋 砂糖	ねぎ 生姜 人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜	780	36.1	23.2
11	木	海の幸 スパゲッティ		ベーコンスティックパン カラフルサラダ 花みかん	いか 海老 牛乳 ベーコン 卵	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム パセリ ブロッコリー きゅうり ピーマン みかん	764	30.7	28.6
12	金	押し麦ご飯		わかさぎのつぶら 茹でごぼうのドレッシングかけ どさんご汁	牛乳 わかさぎ 卵 わかめ 豚肉 味噌	米 大麦 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	ごぼう キャベツ さやいんげん にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 コーン缶 ねぎ	747	28.7	23.3

※献立は発注の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。