

# 12月献立表

中野区立第二中学校

日	曜日	献立			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	おかず・デザート						
2	月	パエリア	 野菜とベーコンのキッシュ トマトのスープ	牛乳 鶏肉 いか あさり えび たまご ベーコン 生クリーム チーズ	米 油 バター	にんにく 人参 玉葱 ピーマン 赤パプリカ マッシュルーム ほうれんそう トマト缶詰 パセリ	701	17.6	34.5	
3	火	しっぽくうどん	 白菜のおかか和え キャロットケーキ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ かつお節 たまご 牛乳 生クリーム	うどん 油 さといも 小麦粉 グラニュー糖 バター	生姜 大根 ごぼう 人参 干し椎茸 ねぎ 白菜 もやし	717	15.6	30.7	
4	水	ご飯	 家常豆腐 中華風野菜の和え物 桃ゼリー	牛乳 豚肉 みそ 八丁みそ 厚揚げ わかめ	米 油 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 干し椎茸 玉葱 ねぎ チンゲンサイ もやし ネクター	748	14.8	28.0	
5	木	バターチキンカレー	 ジャガイモのシャキッとサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム	米 油 じゃがいも バター ごま油 ごま 砂糖	にんにく 生姜 トマト缶詰 トマトペースト 玉葱 きゅうり みかん缶詰 西洋なし缶詰 もも缶詰	848	13.5	30.6	
6	金	ご飯	 ぶり大根 焼肉サラダ 果物(花みかん)	牛乳 ぶり 豚肉	米 砂糖 ごま油	生姜 大根 キャベツ 小松菜 江戸菜 人参 にんにく 玉葱 みかん	710	16.7	25.2	
9	月	☆練馬大根献立☆ 菜飯	 鶏みそおでん カリカリ大豆と旬野菜のチップス	牛乳 結び昆布 厚揚げ さつま揚げ うずら卵 鶏肉 みそ 大豆	米 ごま油 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	練馬大根 人参 生姜 ごぼう れんこん	771	16.6	26.8	
10	火	パンネアラビアータ	 豆と野菜のマリネ 大学芋	牛乳 豚肉 大豆 大豆 粉チーズ	パンネ オリーブ油 バター 砂糖 さつまいも 油 水あめ	にんにく 玉葱 セロリー 人参 トマト缶詰 ごぼう きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ	767	15.6	34.6	
11	水	ご飯	 鯖の竜田揚げ ピリ辛こんにゃく炒め 小松菜の彩り卵のすまし汁	牛乳 さば さつま揚げ たまご	米 片栗粉 油 ごま油 こんにゃく 砂糖	生姜 れんこん ごぼう 人参 えのきたけ 白菜 ねぎ 小松菜	805	15.3	36.4	
12	木	おさつトースト	 ポークビーンズ カリカリベーコンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 生クリーム 大豆 豚肉 ベーコン 寒天	食パン さつまいも 油 グラニュー糖 じゃがいも 砂糖 バター オリーブ油	玉葱 人参 セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし ぶどうジュース	732	15.4	31.3	
13	金	ツナピラフ	 小松菜オムレツ カラフルサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 まぐろ缶詰 牛乳 チーズ たまご ベーコン 豚肉	米 油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	玉葱 人参 しめじ とうもろこし 小松菜 キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく	725	17.1	35.5	
16	月	ご飯	 里芋と豚肉の照り焼き ひじきとさつま揚げの炒め煮 白菜の味噌汁	牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	米 さといも 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく	生姜 人参 白菜 大根 生しいたけ ねぎ ほうれんそう	731	15.5	26.9	
17	火	カミカミデー ご飯・かみかみ佃煮	 小魚のから揚げ キャベツと春雨の炒め物 かきたま汁	牛乳 しらす干し かつお節 塩昆布 コマイ 豚肉 豆腐 わかめ たまご	米 ごま 砂糖 片栗粉 油 はるさめ	生姜 人参 キャベツ ねぎ	731	16.8	25.1	
18	水	ご飯	 冬野菜の白麻婆豆腐 茎わかめの中華サラダ おかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 牛乳	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 白菜 大根 れんこん きくらげ たら もやし チンゲンサイ 人参 もも缶詰	757	16.7	23.4	
19	木	世界の料理～ロシア～ 焼きピロシキ	 ポルシチ 野菜のピクルス 果物(みかん)	牛乳 豚肉 ベーコン 生クリーム	パンズパン 油 はるさめ 小麦粉 パン粉 じゃがいも バター 米粉 砂糖	生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーツ キャベツ トマトジュース きゅうり 大根 赤パプリカ みかん	750	14.8	31.2	
20	金	冬至献立 ご飯	 たらゆず味噌焼き 小松菜のみぞれ和え 冬至のすまし汁	牛乳 たら みそ 豆腐	米 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	生姜 ゆず 小松菜 江戸菜 白菜 大根 人参 れんこん かぼちゃ ねぎ	703	14.7	29.8	
23	月	郷土の味～青森県～ わかめご飯	 いがめんち きんぴらごぼう 八戸せんべい汁	牛乳 わかめご飯の素 いか たまご 鶏肉	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく かやきせんべい	キャベツ 玉葱 人参 生姜 ごぼう とうがらし 大根 しめじ ねぎ	726	16.1	20.8	
24	火	先取り！おせち献立 ご飯	 ぶりの照り焼き 紅白なます きんとん お煮めし風味噌汁	牛乳 ぶり 鶏肉 みそ	米 片栗粉 くり甘露煮 さつまいも 砂糖 こんにゃく さといも	大根 人参 ゆず果汁 干し椎茸 ごぼう れんこん たけのこ	803	15.6	24.2	
25	水	年末お楽しみ給食♪ ガーリックライス	 ローストチキン クリスマスカラーサラダ ミネストローネ 豆乳ココアプリン	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 ひよこまめ 豆乳 豆乳クリーム	米 油 砂糖 オリーブ油	にんにく 玉葱 キャベツ 赤パプリカ ピーマン とうもろこし 人参 セロリー トマト缶詰	787	15.6	36.3	

・食材購入等の都合により、献立を変更することがありますので、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	751	15.7	29.6	375	110	2.9	3.5	332	0.44	0.60	35	6.2	2.7