



# 12月献立表



中野区立北中野中学校  
12月給食回数 17回



日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
		主食	牛乳	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	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 豚骨	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 菊 人參 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
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 人參 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 人參 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 ミニトマト	895	27.9	25.0
6	水	ご飯	豚肉の柳川風 お浸し すまし汁	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 卵 かつお節 だし削り節 豆腐	米 油 砂糖	椎茸 人參 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	さつまいものスティック揚 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 人參 菊 椎茸 玉ねぎ グリンピース 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 人參 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 人參 小松菜	766	34.1	24.1
12	火	パンズパン	さつまいもロッケ 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 人參 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	ひじきご飯	豆腐のつくねきのこあん かけ 蓮根サラダ 味噌汁	ひじき 油揚げ 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 豆腐 卵 だし削り節 だし煮干 わかめ 味噌	米 もち米 糸こんにゃく 砂糖 でん粉 油 じゃがいも	人參 グリンピース ねぎ 生姜 えのきたけ しめじ 蓮根 きゅうり キャベツ ごぼう 玉ねぎ さやえんどう	747	28.5	22.9
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 ほろさめ 油	にんにく 生姜 椎茸 人參 キャベツ ピーマン 菊 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 人參 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 人參 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 人參 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 人參 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 豚骨	食パン バター 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉	りんご 人參 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 ミニトマト	785	28.8	35.2
22	金	きつねうどん 冬至です!	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	人參 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	人參 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

※学校行事、食材の入荷等で献立を変更する場合があります。  
※7日(木)の中華麺は、そばと同じ製造ラインです。

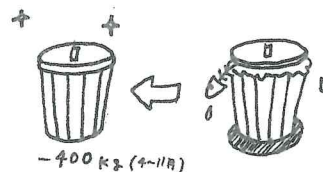
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	795	31.2	23.4	408	130	3.1	3.8	300	0.45	0.61	44	3.5	6.1
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

### 季節の食材

里芋 ごぼう 大根 蓮根 しめじ かぶ ブロッコリー ほうれん草 りんご

平成29年も残りひと月になりました。今年は前年に比べて残食がととても減っています。

このまま12月もたくさん食べてください☆



冬は空気が乾燥しノロウイルスが流行しやすくなります。トイレ後や食事前など、せっけんをつけて

きれいに手洗いをしましょう!

