

# 12月から1月初旬の献立表

中野区立北中野中学校

日	曜	献立名	牛乳	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 %
1	金	ご飯			米		727	16.6	27.1
		いかの生姜焼き		いか		生姜			
		蓮根と豚肉のピリ辛いため煮		豚肉	ごま油 こんにゃく 砂糖	蓮根 人参			
		かきたま味噌汁		だし割り節 豆腐 味噌 卵		人参 玉ねぎ 白菜 小松菜			
4	月	子ぎつねご飯		鶏肉 油揚げ	米 大麦 油 砂糖		750	19.7	26.5
		ほっけの干物(大根おろし付き)		ほっけ		大根			
		磯香和え		しらす干し のり		小松菜 人参 もやし			
		さつま芋汁		鶏肉 だし割り節 豆腐 味噌	こんにゃく さつまいも	ごぼう 人参 ねぎ			
5	火	アップルトースト			食パン バター 砂糖	りんご	714	15.5	32.6
		ピーンズシチュー		大豆 豚肉	油 ジャガイモ 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 トマト缶 マッシュルーム トマトジュレ グリンピース(冷凍)			
		花野菜のサラダ			油 砂糖	人参 ｶﾞﾌﾞﾌﾞｰ プロッコリー			
6	水	ご飯			米		734	15.7	26.2
		豆腐のつくね焼き		鶏肉 脱脂粉乳 豆腐 卵	でん粉 砂糖	ねぎ 生姜			
		野菜のごま味噌和え		味噌	ごま 砂糖	キャベツ 人参 もやし			
		のっぺい汁		鶏肉 だし割り節 油揚げ	油 こんにゃく 里芋 でん粉	ごぼう 人参 ねぎ			
7	木	八宝麺		豚肉 海老 いか うずら卵	油 中華めん でん粉 ごま油	生姜 にんにく 椎茸 人参 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ	663	17.8	34.2
		中華ナムル			砂糖 ごま油	人参 大豆もやし きゅうり			
		バークドポテト			ジャガイモ バター				
8	金	きんぴらご飯		豚肉	米 ごま油 糸こんにゃく 砂糖	ごぼう 人参	741	14.7	28.2
		ししゃもの天ぷら		ししゃも 卵	小麦粉 油				
		小松菜とえのき茸のお浸し				小松菜 えのきだけ			
		味噌汁		だし割り節 豆腐 味噌		玉ねぎ キャベツ			
11	月	ご飯			米		739	19.2	21.6
		鮭のちゃんちゃん焼き		鮭 味噌	バター 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 生姜			
		かぶの柚子風味			砂糖 ごま	かぶ かぶ(葉) ゆず			
		けんちん汁		だし割り節 油揚げ 豆腐	ごま油 こんにゃく ジャガイモ	ごぼう 人参 大根 ねぎ			
12	火	スパゲッティナポリタン			スパゲッティ 油		894	16.4	25.3
		チキンサラダ		鶏肉	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ			
		金時豆パン		卵 牛乳 甘納豆	小麦粉 砂糖 バター				
13	水	ご飯			米		857	13.6	25.8
		さつま芋コロッケ		豚挽き肉 卵	さつまいも バター 小麦粉 卵粉 油	玉ねぎ 人参			
		シーフード茹で野菜		いか 海老	油 砂糖	にんにく キャベツ きゅうり			
		真沢山澄まし汁		だし割り節 豆腐 蒸しわかめ わかめ		葱 大根 ねぎ ほうれん草			
14	木	ガーリックライス			米 バター	にんにく	791	14.3	28.6
		鶏肉のマッシュルームソースかけ		鶏肉 生クリーム	油 バター	玉ねぎ マッシュルーム			
		スティック野菜			油	大根 きゅうり 人参			
		ニョッキのスープ		豚肉	ジャガイモ でん粉 油	人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ			
15	金	わかめご飯		わかめ	米		720	17.0	26.9
		お好み焼き風卵焼き		卵 かつお節 青のり	油	人参 キャベツ			
		じゃこ炒り茹で野菜		ちりめんじゃこ	油 砂糖	もやし 人参 小松菜			
		味噌汁		だし割り節 豆腐 味噌		大根 ねぎ 白菜			
18	月	麦ご飯			米 大麦		786	15.5	27.5
		豆腐チヂミ		豚肉 豆腐 味噌 だし割り節	油	にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ たら キムチ			
		野菜チップス			さつまいも 油	かぼちゃ			
		きゅうりと春雨のピリ辛			はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり 人参			
19	火	ぶどうパン			ぶどうパン		731	15.1	35.3
		マッシュポテトのオープン焼き		牛乳 生クリーム 卵 チーズ	ジャガイモ バター 油	玉ねぎ パセリ			
		野菜いろいろピクルス風			砂糖	ピーマン きゅうり セロリー 大根			
		白菜のクリームスープ		ベーコン 牛乳	油 バター 小麦粉	人参 玉ねぎ 白菜			
20	水	ご飯			米		742	17.4	29.6
		魚の照り焼き		ぶり	砂糖	生姜			
		わかめ入り茹で野菜		わかめ	ごま 油 砂糖	人参 もやし きゅうり			
		せんべい汁		だし割り節 鶏肉	南部せんべい	人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜			
21	木	冬野菜入りカレー		豚肉	米 大麦 油 ジャガイモ バター 小麦粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶 セロリー ｶﾞﾌﾞﾌﾞｰ プロッコリー	871	13.8	28.5
		ツナ入りフレンチサラダ		まぐろ(油漬)	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ			
		りんご				りんご			
22	金	卵とじうどん		だし割り節 鶏肉 蒸しわかめ 卵	うどん でん粉	人参 大根 ねぎ 小松菜	784	16.3	22.6
		じゃこ入りゆで野菜		ちりめんじゃこ	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり			
		冬至餅		牛乳 きな粉	白玉粉 砂糖	かぼちゃ			
25	月	三色ピラフ			米 バター 油	人参 コーン缶 冷凍いんげん	861	13.2	33.4
		鶏肉のチュウリップ揚げ		鶏肉	でん粉 油	生姜			
		グリーンサラダ			油 砂糖	キャベツ きゅうり ピーマン			
		野菜スープ		ベーコン	ジャガイモ	玉ねぎ 人参 小松菜			
1月9	火	ぶどうゼリー		アガー	砂糖	ぶどうジュース	740	17.8	25.2
		新春おこわ		あずき	米 もち米 きび	枝豆(冷凍)			
		松風焼き		鶏肉 牛乳 味噌 卵	パン粉 砂糖 ごま	玉ねぎ ねぎ			
		紅白なます			砂糖	大根 人参 ゆず			
		すまし汁		だし割り節 豆腐	ふ	人参 ねぎ			
10	水	ご飯			米		785	17.2	26.4
		麻婆豆腐		豚挽き肉 大豆 味噌 豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 葱 椎茸 ねぎ			
		磯ポテト		青のり	ジャガイモ				
		豆もやしのナムル			砂糖 ごま油 ごま	ぜんまい 人参 大豆もやし ほうれん草			
11	木	塩ちゃんこうどん		だし割り節 鶏肉 海老 蒸しわかめ 油揚げ	うどん 油	キャベツ 人参 椎茸 ねぎ	751	15.7	23.8
		焼きおにぎり			米				
		ツナ入り茹で野菜		まぐろ(油漬) わかめ	油 砂糖	もやし 人参 小松菜			
12	金	発芽玄米ご飯			米		724	16.3	25.2
		わかさぎの天ぷら		わかさぎ 卵	小麦粉 油				
		野菜のごま和え			ごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参			
		豚汁		豚肉 だし割り節 豆腐 味噌	油 こんにゃく ジャガイモ	人参 ごぼう 大根 玉ねぎ さやいんげん			

## 12月

	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	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均栄養量	771	15.6	28.2	377	113	3.0	3.5	299	0.43	0.60	44	2.8	7.9

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

※冬休み明け1週目分の献立を記載いたしました。冬休み明けに改めて1月分を配布いたします。