

12月・1月1週目献立表

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 糖や力の元になる	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 %
2	月	ホイコーロー丼		豚肉 味噌	米 油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 椎茸 ビーマン	751	12.6	24.6
		ごまポテト		じゃがいも ごま					
		大豆もやしナムル		ごま油 砂糖	大豆もやし 人参 ほうれん草				
3	火	麦ご飯		豚肉 豆腐	米 大麦	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 小松菜	754	15.1	24.5
		肉豆腐		油 こんにゃく 砂糖 でん粉					
		海藻サラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 玉ねぎ				
		花みかん			みかん				
4	水	和風おろしスパゲッティ		まぐろ油漬 のり	油 スパゲッティ パター 砂糖	大根	785	13.1	26.5
		いか入りフレンチサラダ		いか	油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ			
		さつまいもパイ		さつまいも 砂糖 餃子の皮 油	パイナップル(缶)				
5	木	ご飯		鶏肉 だし削り節 卵	砂糖	玉ねぎ みつば	760	16.6	26.3
		親子煮				もやし 人参 小松菜			
		青菜ともやしのお浸し		かつお節		大根 玉ねぎ			
		味噌汁		だし削り節 わかめ 豆腐 味噌					
6	金	コーンピラフ			米 大麦 パター 油	玉ねぎ コーン缶 パセリ	779	13.4	26.8
		魚の変わりソースかけ		メルルーサ	でん粉 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ			
		花野菜のサラダ			油 砂糖	人参 加アア ブロッコリー			
		白菜のクリームスープ		ベーコン 牛乳	油 パター 小麦粉	人参 玉ねぎ 白菜			
9	月	ご飯		豚肉	砂糖 油	玉ねぎ 生姜	747	15.2	22.7
		豚肉の生姜炒め				小松菜 えのきたけ			
		小松菜とえのきたけのお浸し		鶏肉 だし削り節 豆腐 味噌	こんにゃく さつまいも	ごぼう 人参 ねぎ			
		さつまいも汁		豚肉 いか なると うすら卵	中華めん 油 ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし ねぎ いら			
10	火	チャンポン		もやしの中華サラダ	ごま油 砂糖	もやし きゅうり 人参	791	13.7	27.6
		マラーカオ		エバミルク 卵	小麦粉 でん粉 砂糖 油				
11	水	ご飯			米		740	16.4	22.6
		魚の黄金焼き		鮭	マヨネーズ	生姜			
		白菜のゆず風味お浸し				白菜 人参 ゆず			
		磯ビールズ		大豆 青のり	でん粉 油				
		味噌汁		だし削り節 味噌	じゃがいも	大根 人参 ねぎ			
12	木	ご飯		豚挽き肉	しょうまいの皮 でん粉	生姜 椎茸 たけのこ 玉ねぎ	843	14.3	23.6
		しゅうまい				にんにく ほうれん草 玉ねぎ 人参 椎茸 きくらげ ビーマン			
		チャプチェ		豚肉	ごま油 砂糖 油 はるさめ ごま	人参 ねぎ			
		わかめスープ		だし削り節 豆腐 わかめ					
13	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	752	13.4	22.7
		わかさぎの天ぷら		わかさぎ 卵	小麦粉 油				
		野菜の胡麻和え			ごま 砂糖	ほうれん草 もやし			
		つみっこ		鶏肉 だし削り節 豆腐	小麦粉 ごま油 里芋	人参 大根 白菜 しめじ ねぎ			
16	月	アップルトースト			食パン パター 砂糖	りんご	750	13.7	34.6
		大豆とミートボールのトマト煮		大豆 豚挽き肉 高野豆腐 卵	パン粉 油 じゃがいも パター 小麦粉	玉ねぎ 生姜 人参 しめじ トマトペースト パセリ			
		クルトン入り茹で野菜		食パン 砂糖 油		キャベツ きゅうり 人参			
17	火	ご飯		いか	でん粉 油	生姜 にんにく	728	13.3	25.3
		いかのザンギ				チンゲンサイ 人参 もやし			
		野菜のからし醤油かけ		豚肉 油揚げ だし削り節 だし昆布 味噌 豆腐	油 こんにゃく	人参 ごぼう 大根 玉ねぎ			
		豚汁							
18	水	ガーリックライス			米 パター	にんにく	802	12.8	29.2
		洋風卵焼き		鶏肉 卵 生クリーム	油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム			
		豆と野菜のマリネ		大豆	油 砂糖	枝豆(冷凍) きゅうり 人参 蓮根			
		じゃが芋のポタージュ		牛乳 生クリーム	油 パター じゃがいも	玉ねぎ パセリ			
19	木	ご飯		豚肉 生揚げ 味噌	ごま油 砂糖	ねぎ 生姜 人参 椎茸 玉ねぎ 葱 キャベツ グリンピース(冷凍)	778	15.1	29.3
		家常豆腐		ひじき	ごま油 ごま	人参 もやし 小松菜 にんにく 生姜			
		ひじきのナムル				りんご			
		りんご							
20	金	五目うどん		だし削り節 鶏肉 油揚げ 煮しかなまこ	うどん	人参 大根 葱 ねぎ	764	12.7	20.1
		じゃこ入り茹で野菜		ちりめんじゃこ わかめ	油 砂糖	もやし 人参 小松菜			
		冬至餅		牛乳 きな粉	白玉粉 砂糖	かぼちゃ			
23	月	ナン			パン		758	15.9	35.3
		豆腐入りドライカレー		豚挽き肉 豆腐	油 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン トマトペースト			
		人参ラバ		まぐろ油漬	ごま 油	人参 らっきょう			
		じゃが芋のチーズ焼き		チーズ	じゃがいも				
24	火	ご飯		さば 味噌	砂糖 でん粉		763	14.9	24.2
		鯖のみそソースかけ				キャベツ 小松菜			
		のり		だし削り節 油揚げ 豆腐	ごま油 じゃがいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ			
		けんちん汁							
25	水	キャロットライス			米 大麦 パター	人参	810	12.9	28.0
		フライドチキン		鶏肉	でん粉 油	生姜			
		カラフルサラダ			砂糖 油	ブロッコリー きゅうり ビーマン			
		野菜スープ			じゃがいも	人参 セロリー 玉ねぎ 小松菜			
		ぶどうゼリー		アガー	砂糖	ぶどうジュース			

1月8日	水	新春おこわ		あずき	米 もち米 きび	枝豆(冷凍)	725	15.3	23.3
		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		だし削り節 豆腐		人参 えのきたけ ねぎ 小松菜			
		花みかん				みかん			
9	木	塩ちゃんこうどん		だし削り節 鶏肉 葱 煮しかなまこ 油揚げ	うどん 油	キャベツ 人参 椎茸 ねぎ	751	12.7	21.7
		焼きおにぎり(醤油味)			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			
10	金	発芽玄米ご飯			米		731	12.4	25.0
		いかの変わりソースかけ		いか	でん粉 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ			
		野菜のごま和え			ごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参			
		根菜汁		だし削り節 油揚げ	ごま油 こんにゃく	ごぼう 人参 大根 しめじ ねぎ			

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 ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均栄養量	770	14.2	26.3	381	114	3.0	3.7	296	0.51	0.60	39	2.6	7.6

※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。