



12月献立表



中野区立第七中学校 全17回

日	曜日	献立名			食 品 名			1人1食 kcal	たんぱく質 %	脂質 %	食育メモ
		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		豆腐のつくね焼き 野菜のごま味噌和え のっぺい汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 味噌 だし削り節 油揚げ	米 片栗粉 砂糖 ごま 油 こ んにやく 里芋	ねぎ 生姜 キャベツ 人参 もやし ごぼう	730	15.6	26.4	今月の お米
4	月	子ぎつね ご飯		ほっけの干物(大根おろし付き) 磯香和え さつま芋汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 ほっけ しらす干し のり だし削り節 豆腐 味噌	米 大麦 油 砂糖 こんにや く さつまいも	大根 小松菜 人参 もやし ごぼう ねぎ	750	19.7	26.5	ほっけ
5	火	アップル トースト		ビーンズシチュー 花野菜のサラダ	牛乳 大豆 豚肉	食パン バター 砂糖 油 じゃ がいも 小麦粉	りんご 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース カラカラ ブロッ コリー	714	15.5	32.6	カリフラワー
6	水	ご飯		いかの生姜焼き 蓮根と豚肉のピリ辛いため煮 かきたま味噌汁	牛乳 いか 豚肉 だし削り節 豆腐 味噌 卵	米 ごま油 こんにやく 砂糖	生姜 蓮根 人参 玉ねぎ 白 菜 小松菜	727	16.6	27.1	れんこん
7	木	八宝麺		中華ナムル グリーンポテト	豚肉 いか うずら卵 牛乳	油 中華めん 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 にんにく 椎茸 筍 人 参 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ 大豆もやし きゅうり	636	16.8	29.7	八宝麺
8	金	きんぴら ご飯		ししゃもの天ぷら 小松菜とえのき茸のお浸し 味噌汁 花みかん【はれひめ】	豚肉 牛乳 ししゃも 卵 だし 削り節 豆腐 味噌	米 ごま油 糸こんにやく 砂 糖 小麦粉 油	ごぼう 人参 小松菜 えのき たけ 玉ねぎ キャベツ みか ん	741	14.7	28.2	きんぴら
11	月	ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き かぶの柚子風味 けんちん汁	牛乳 鮭 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 バター 砂糖 ごま ごま 油 こんにやく じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ しめ じ 生姜 かぶ かぶ(葉) ゆ ず ごぼう 大根 ねぎ	739	19.2	21.6	ちゃんちゃん焼き
12	火	ガーリック ライス		鶏肉のマッシュルームソースかけ スティック野菜 ニョッキのスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム 豚肉	米 バター 油 じゃがいも 片栗粉	にんにく 玉ねぎ マッシュ ルーム 大根 きゅうり 人参 キャベツ しめじ	791	14.3	28.6	ニョッキ
13	水	麦ご飯		豆腐チゲ 野菜チップス きゅうりと春雨のピリ辛	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 だし 削り節	米 大麦 油 さつまいも は るさめ 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベ ツ ねぎ にら キムチ かぼ ちゃ きゅうり	786	15.5	27.5	チゲ
14	木	たらこ スパゲッティ		チキンサラダ 金時豆パン	たらこ いか のり 牛乳 鶏 肉 卵 いんげんまめ(うずら 豆)	スパゲッティ バター 油 砂 糖 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム ピー マン キャベツ 人参 きゅう り	844	18.4	24.7	たらこ
15	金	わかめご飯		お好み焼き風卵焼き じゃこ炒り茹で野菜 味噌汁 みかん	わかめ 牛乳 卵 桜海老 い か かつお節 青のり ちりめ んじゃこ だし削り節 豆腐 味噌	米 油 砂糖	人参 キャベツ もやし 小松 菜 大根 ねぎ 白菜 みかん	729	17.9	26.7	お好み焼き
18	月	☆ご飯		さつま芋コロケ シーフード茹で野菜 具沢山澄まし汁	牛乳 豚挽き肉 卵 いか 海 老 だし削り節 豆腐 わかめ	米 さつまいも バター 小麦 粉 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく レモ ン キャベツ きゅうり 筍 大 根 ねぎ ほうれん草	850	13.2	26.2	さつまいも
19	火	ぶどうパン		マッシュポテトのオープン焼き 野菜いろいろピクルス風 白菜のクリームスープ	牛乳 生クリーム 卵 チーズ ベーコン	ぶどうパン じゃがいも パ ター 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ パセリ ピーマン きゅうり セロリー 大根 人 参 白菜	731	15.1	35.3	白菜
20	水	☆ご飯		魚の照り焼き わかめ入り茹で野菜 せんべい汁	牛乳 ぶり わかめ だし削り 節 鶏肉	米 砂糖 ごま 油 南部せん べい	生姜 人参 もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	742	17.4	29.6	ぶり
21	木	冬野菜入り カレー		ツナ入りフレンチサラダ りんご	豚肉 牛乳 まぐろ	米 大麦 油 じゃがいも パ ター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト セロリー カラカラ ブ ロccoli キャベツ きゅうり レモン りんご	871	13.8	28.5	冬野菜
22	金	卵とじ うどん		じゃこ入りゆで野菜 冬至餅	だし削り節 鶏肉 蒸しかまぼ こ 卵 牛乳 ちりめんじゃこ きな粉	うどん 片栗粉 油 砂糖 白 玉粉	人参 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり かぼちゃ	784	16.3	22.6	冬至
25	月	三色ピラフ		鶏肉のチューリップ揚げ グリーンサラダ 野菜スープ おたのしみゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 寒天	米 バター 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	人参 コーン いんげん 生姜 キャベツ きゅうり ピーマン 玉ねぎ 小松菜 ジュース	865	13.8	34.2	おたのしみ

献立は食材等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

	1人1食 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	768	16.2	28.2	376	114	3	3.5	294	0.43	0.6	44	2.8	7.8

今月の☆マークの日のお米は佐賀県産の【ひのひかり】です。
ヒ(陽)は西日本・九州をあらわし、ヒカリはお米が太陽のようにキラキラと光り輝く特徴からこの名前がつけました。ひのひかりはこしひかり・ひとめぼれの次に日本で多く作られています。

1月第1週献立<予定>

1月第2週分は年明けの登校初日に配布予定です。

日	曜日	献立名			食 品 名			1人1食 kcal	たんぱく質 %	脂質 %	食育メモ
		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 すまし汁 花みかん	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 だし削り節 豆腐 はんぺん	米 もち米 きび 銀杏 パン 粉 砂糖 ごま 小	枝豆 玉ねぎ ねぎ 大根 人 参 ゆず みかん	740	17.8	25.2	
10	水	ご飯		麻婆豆腐 磯ポテト 豆もやしのナムル	牛乳 豚挽き肉 大豆 味噌 豆腐 青のり	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎 茸 ねぎ ぜんまい 大豆もや し ほうれん草	785	17.2	26.4	
11	木	塩ちゃんこ うどん		焼きおにぎり ツナ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 海老 蒸し かまぼ 油揚げ 牛乳 まぐ ろ わかめ	うどん 油 米 砂糖	キャベツ 人参 椎茸 ねぎ レモン もやし 小松菜	751	15.7	23.8	
12	金	発芽玄米 ご飯		わかさぎの天ぷら 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 わかさぎ 卵 豚肉 だ し削り節 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 こ んにやく じゃがいも	ほうれん草 もやし 人参 ご ぼう 大根 玉ねぎ さやいん げん	724	16.3	25.2	