



12月献立表

中野区立第七中学校 給食回数全17回

日	献立	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ツナカレーピラフ 白身魚のピカタ ほうれん草のソテー 野菜スープ	○	牛乳, ツナ, ホキ, たまご, パルメザンチーズ, ベーコン	精白米, 有塩バター, サラダ油, 薄力粉	玉葱, マッシュルーム, ほうれん草, りょくとうもやし, とうもろこし, セロリー, キャベツ, にんじん	741 kcal 34.2 g 21.6 g 4.1 g
4 月	上海焼きそば 小松菜チヂミ りんご	○	牛乳, いか, えび, 豚肩, とりがら, たまご	サラダ油, 蒸し中華めん, 薄力粉, かたくり粉, ごま油, 上白糖	しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, キャベツ, 青ピーマン, こまつな, なら, ねぎ, りんご	758 kcal 28.9 g 24.6 g 4.1 g
5 火	エビクリームライス 豚肉のアップルソース焼き カラフルサラダ	○	牛乳, えび, クリーム(乳脂肪), 豚もも肉	精白米, 有塩バター, サラダ油, 薄力粉, 上白糖	にんじん, にんにく, 玉葱, マッシュルーム, りんご, えだまめ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, とうもろこし, キャベツ	869 kcal 33.7 g 26.3 g 3.2 g
6 水	ご飯 魚のカレー焼き きんぴら 具だくさんすまし汁	○	牛乳, まさば, かつお節, さば節, 昆布, 蒸しかまぼこ, わかめ	精白米, 薄力粉, ごま油, 上白糖	ごぼう, にんじん, れんこん, たけのこ, えのきたけ, ねぎ, 江戸菜	752 kcal 35.5 g 18.7 g 2.5 g
7 木	ピザトースト ポトフ フルーツヨーグルト	○	牛乳, ハム, ピザ用チーズ, ベーコン, 豚もも肉, 豚骨, ヨーグルト	食パン, マーガリン, サラダ油, じゃがいも	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, 青ピーマン, にんじん, キャベツ, かぶ, みかん, パインアップル, もも	760 kcal 31.1 g 27.7 g 3.6 g
8 金	ご飯 親子煮 野菜のごま和え 味噌汁	○	牛乳, 鶏もも肉, たまご, かつお節, さば節, 昆布, 油揚げ	精白米, 上白糖, すりごま, 白ごま, じゃがいも	玉葱, 系みつば, 江戸菜, りょくとうもやし, にんじん, ねぎ	838 kcal 36.7 g 25.5 g 3.4 g
11 月	ゆかりじゃこご飯 ぎせい豆腐 豆サラダ 味噌汁	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, たまご, レッドキドニー, かつお節, さば節, 昆布, 油揚げ, わかめ	精白米, 米粒麦, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, ごま油	たけのこ, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, えだまめ, とうもろこし, キャベツ, だいこん, えのきたけ	838 kcal 40.1 g 24.1 g 4.0 g
12 火	ご飯 鮭のフライ 花野菜のサラダ 味噌汁	○	牛乳, しろさけ, かつお節, さば節, 昆布, 油揚げ	精白米, 薄力粉, パン粉, 大豆油, サラダ油, 上白糖, じゃがいも	しょうが, キャベツ, カリフラワー, ブロッコリー, 玉葱, にんじん, ねぎ	822 kcal 35.8 g 21.5 g 3.1 g
13 水	ホブサ(ピタパン) キョフテ チョパンサラタス レンズマメのスープ ストラッチ(お米のプリン)	○	牛乳, 鶏ひき肉, 凍り豆腐, 豆腐, たまご, レンズまめ, アガー	ホブサ(ピタパン), オリーブ油, パン粉, 上白糖, 有塩バター, じゃがいも, 精白米	にんにく, 玉葱, パセリ, キャベツ, きゅうり, トマト, レモン汁, にんじん, いちごジャム	755 kcal 35.1 g 25.9 g 3.7 g
14 木	豚挽き肉とごぼうのごはん ちくわの磯辺揚げ スティック野菜 じゃがいもと油揚げの味噌汁	○	牛乳, 豚ひき肉, 油揚げ, 竹輪, たまご, あおのり, かつお節, さば節, 昆布, わかめ	精白米, ごま油, しらたき, 上白糖, 薄力粉, 揚げ油, サラダ油, じゃがいも	しょうが, ごぼう, にんじん, さやえんどう, だいこん, きゅうり, 玉葱, ねぎ	841 kcal 31.6 g 27.9 g 4.3 g
15 金	ナポリタン サウピカンサラダ さつまいもとりんごの重ね煮	○	牛乳, ベーコン, 豚肩, 粉チーズ	スパゲッティー, サラダ油, ごま油, 上白糖, さつまいも, 有塩バター	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, 青ピーマン, キャベツ, こまつな, とうもろこし, りんご, 干しぶどう	781 kcal 26.7 g 21.7 g 3.5 g
18 月	ご飯 家常豆腐 春雨サラダ 白菜スープ	○	牛乳, 豚肩, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ, かつお節, さば節, 昆布, 木綿豆腐	精白米, ごま油, 上白糖, かたくり粉, 緑豆はるさめ	ねぎ, しょうが, にんじん, 干し椎茸, 玉葱, たけのこ, キャベツ, グリーンピース, りょくとうもやし, きゅうり, はくさい, こまつな	837 kcal 36.4 g 25.5 g 3.7 g
19 火	ご飯 ししゃもの南蛮漬け もやしとザーサイの炒めもの かきたま汁	○	牛乳, ししゃも, かつお節, さば節, 昆布, 木綿豆腐, たまご	精白米, かたくり粉, 揚げ油, 上白糖, サラダ油, ごま油	玉葱, にんじん, ねぎ, しょうが, ザーサイ, りょくとうもやし, なら, 江戸菜	769 kcal 32.7 g 23.0 g 4.8 g
20 水	ミルクコッペパン ジャーマンオムレツ 豆と野菜のマリネ 野菜スープ	○	牛乳, ソーセージ, たまご, クリーム(植物性脂肪), 大豆	サラダ油, 有塩バター, じゃがいも, 上白糖	玉葱, パセリ, えだまめ, ごぼう, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン, セロリー, にんじん, こまつな	752 kcal 32.8 g 29.9 g 4.2 g
21 木	菜飯 豚肉と豆腐の煮込み 大根サラダ 花みかん	○	牛乳, 豚もも肉, 木綿豆腐	精白米, 白ごま, サラダ油, じゃがいも, 上白糖, かたくり粉, ごま油	だいこん葉, にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, ねぎ, 江戸菜, だいこん, きゅうり, みかん	764 kcal 27.0 g 18.8 g 2.4 g
22 金	根菜うどん 冬至もち ツナのごまだれサラダ	○	牛乳, 豚肩, 油揚げ, かつお節, さば節, きな粉, ツナ, 赤みそ	うどん, サラダ油, さといも, ごま油, 白玉粉, 上白糖, 練りゴマ	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな, かぼちゃ, きゅうり, りょくとうもやし, にんにく	793 kcal 31.5 g 23.1 g 2.7 g
25 月	三色ピラフ フライドチキン パプリカのサラダ ジュリアンスープ チョコレートケーキ	○	牛乳, 鶏もも肉, たまご, 豚もも肉, 豚骨	精白米, 有塩バター, サラダ油, 薄力粉, コーンフレーク, 揚げ油, 上白糖, 三温糖, チョコレート, 上新粉, 粉糖	にんじん, とうもろこし, さやいんげん, しょうが, 赤ピーマン, 黄ピーマン, きゅうり, 玉葱, キャベツ, セロリー	880 kcal 27.4 g 31.6 g 3.9 g

※献立は学校行事や食材料量の仕入れなどにより変更する場合があります。ご了承ください。
※中華麺はそばと同じ製造ラインで作られています。

エネルギー 797 kcal
たんぱく質 32.8 g
脂質 24.6 g
食塩相当量 3.5 g

行事食・特別給食 13日(トルコの料理)、22日(冬至)、25日(クリスマス)

12月が旬の食材 白菜、小松菜、ブロッコリー、ほうれん草、かぶ、りんご
さけ、さば、ししゃも

★今月の給食目標★
食事の作法を身につけよう!

2017年、残すところあと1ヶ月となりました。今年はどうな1年だったでしょうか?
年末年始を含む冬休みは生活リズムが乱れがちです…。1日のスタートは朝ごはんから
始まります。規則正しい生活を心がけましょう!

Q 和食の時、食器は正しい位置に置かれていますか?
A ごはんは左の手前、汁物は右の手前に置きましょう。