

令和2年

12月献立表

中村中学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き				栄養量								
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分	たんぱく質	脂質	塩分量			
		1群		2群		3群		4群		5群		6群		(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	火	○		チキンカレー 白菜の甘酢和え	とり肉 いんげん豆	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 白菜 もやし	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	823	11.6	26.5	3.3			
2	水	○		かてめし みそポテト なめこのみぞれ汁 果物(りんご)	油揚げ 高野豆腐 みそ とり肉	刻み昆布 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう えのきたけ なめこ 大根 ねぎ りんご	米 大麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	米ぬか油 油	783	11.7	22.1	3.0			
3	木	○		ご飯 ごぼうの柳川焼き 小松菜のお浸し ちゃんこ汁	豚肉 あさり 卵 かつお節 とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう ねぎ えのきたけ 大根 白菜	米 砂糖 里芋	米ぬか油	752	16.8	24.5	2.9			
4	金	○		キムチチャーハン 小松菜とひじきのナムル ワンタンスープ 果物(紅まどんな)	豚肉	牛乳 ひじき	ピーマン 小松菜 にんじん なら	ねぎ にんにく もやし キムチ(70%・27品不 使用) キャベツ 生姜 紅まどんな	米 大麦 砂糖 ワンタンの皮	米ぬか油 ごま油 ごま	769	12.4	30.8	3.6			
7	月	○		練馬スバゲティ じゃがいものチーズ焼き ～練馬大根使用日～	まぐろ缶 ベーコン	のり 牛乳 チーズ	にんじん パセリ粉	大根 たまねぎ コーン	スバゲティ 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 バター	832	15.1	31.8	3.3			
8	火	○		まいたけご飯 鯖の柚子味噌焼き こんにゃくのきんぴら だんご汁	とり肉 油揚げ さわら みそ さつま揚げ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	まいたけ ゆず ごぼう れんこん 大根 干しいたけ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 白玉粉 小麦粉	米ぬか油 白すりごま ごま油 白ごま	844	18.2	29.0	3.8			
9	水	○		麦ご飯 里芋のスキヤキコロッケ 青菜ともやしの梅和え 粕汁	豚ひき肉 油揚げ 竹輪 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ キャベツ もやし 練り梅 大根 しいたけ	米 大麦 じゃが芋 里芋 こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉	米ぬか油 油 ごま油	794	12.7	24.9	3.2			
10	木	○		ガーリックピラフ たらとほうれん草の刺身ソテー焼き 野菜たっぷりトマトスープ	ベーコン たら とり肉 大豆	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ピーマン パセリ粉 ほうれん草 トマト缶	にんにく たまねぎ しめじ コーン キャベツ	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	米ぬか油 バター	872	14.4	32.0	3.3			
11	金	○		じゃこわかめご飯 ジャンボ揚げ餃子 豆腐スープ 果物(みかん)	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 とり肉	わかめご飯の素 しらす干し 牛乳 ひじき わかめ	なら にんじん	キャベツ にんにく 生姜 干しいたけ たまねぎ もやし みかん	米 大麦 小麦粉 ぎょうざの皮	ごま ごま油 大豆油	805	14.5	27.4	2.2			
14	月	○		麦ご飯 根菜たっぷり厚焼き卵 キャベツのおかか炒め 白菜の味噌汁	豚ひき肉 卵 油揚げ かつお節 とり肉 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	ごぼう 切干大根 キャベツ もやし たまねぎ 白菜	米 大麦 砂糖	米ぬか油 ごま油	769	16.4	26.4	2.9			
15	火	○		ココア揚げパン ジャーマンポテト マカロニスープ 果物(ラフランス)	ベーコン 鶏むね	牛乳	さやいんげん パセリ粉 にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム ラフランス	ショートニングパン グラニュー糖 じゃが芋 マカロニ	大豆油 米ぬか油 バター	788	11.8	41.8	2.8			
16	水	○		麦ご飯 小松菜と豚のゆず炒め 生揚げの具沢山みそ汁 納豆	豚肉 厚揚げ みそ 納豆	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ ゆず 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	791	15.3	25.6	2.8			
17	木	○		ご飯 イカのチリソース ほうれん草のナムル ビーフンスープ	いか とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ もやし たまねぎ 干しいたけ キャベツ	米 大麦 片栗粉 砂糖 ビーフン	大豆油 米ぬか油 ごま油 ごま	769	15.4	24.7	2.5			
18	金	○		ご飯 鶏のトマトパン粉焼き マセドアンサラダ 小松菜とポテトのスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト缶 にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ 大根 きゅうり コーン しめじ	米 大麦 砂糖 パン粉 さつま芋 じゃが芋	米ぬか油	838	13.4	29.7	2.6			
21	月	○		麦ご飯 ほっけの塩焼き かぼちゃの甘煮 豚汁	ほっけ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋	米ぬか油	791	16.5	23.0	2.3			
22	火	○		中華丼 わかめスープ みかんゼリー	豚肉 えび いか 豆腐 とり肉	牛乳 わかめ アガー	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たけのこ たまねぎ 干しいたけ きくらげ 白菜 もやし みかん缶 オレンジジュース	米 大麦 片栗粉 砂糖	米ぬか油 ごま油	748	16.7	19.6	2.2			
23	水	○		麦ご飯 和風塩麹ハンバーグ 人参シリシリ 12月のみそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 まぐろ缶 油揚げ みそ	牛乳	にんじん なら	たけのこ ねぎ 大根	米 大麦 パン粉 片栗粉 砂糖 里芋 こんにゃく	米ぬか油	742	17.3	27.4	2.9			
24	木	○		鮭とほうれん草のクリームパスタ フルーツサラダ 果物(いちご)	ベーコン 鮭	牛乳 チーズ クリーム	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ コーン いちご	スバゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米ぬか油 バター	808	14.7	34.9	2.7			
25	金	○		チョコツイスト 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン 大豆	牛乳	小松菜 にんじん トマト缶 パセリ粉	キャベツ コーン にんにく たまねぎ セロリー エリンギ	ショートニングパン チョコレート 砂糖 じゃが芋 マカロニ	米ぬか油	856	15.6	42.1	3.2			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	799	14.7	28.8	2.9	352	113	2.8	311	0.42	0.58	37	5.7
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上