

令和3年

12月献立表

中村中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
日	曜	牛乳	献立名	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		12月 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	○	ターメリックライス キーマカレー 海藻サラダ ぶどうゼリー	豚ひき肉 レンズ豆	牛乳 海藻 アガー	にんじん トマト缶 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ セロリー りんご缶 キャベツ コーン ぶどう缶 ぶどうジュース	米 砂糖	米ぬか油	765	14.6	21.2	1.6
2	木	○	ご飯 赤魚の西京焼き ひじきと根菜の炒め煮 のっぺい汁	赤魚 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき 昆布	さやいんげん にんじん 小松菜	ごぼう れんこん 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく 里芋 ちくわぶ 片栗粉	米ぬか油	703	17.7	20.9	2.4
3	金	○	ごまわかめご飯 果物(りんご) 生揚げの吹き寄せ 小松菜ともやしのみそ和え	とり肉 厚揚げ みそ	わかめご飯の素 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たけのこ 干しいたけ 大根 キャベツ もやし りんご	米 大麦 こんにやく 砂糖 片栗粉	白ごま 米ぬか油	682	15.4	28.8	2.8
6	月	○	練馬スパゲティ じゃがいものチーズ焼き  練馬大根一斉活用日	まぐる缶 ベーコン	のり 牛乳 チーズ	にんじん パセリ粉	<b>練馬大根</b> たまねぎ コーン	スパゲティ 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 バター	767	17.2	33.8	3.3
7	火	○	ご飯 いかの一味焼き ちくわ入りきんぴら 具だくさんすまし汁	いか 竹輪 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ りんご ごぼう れんこん 大根	米 大麦 砂糖	ごま油 白ごま 米ぬか油	679	18.3	22.7	3.1
8	水	○	ご飯 ししゃもの石垣揚げ ほうれん草のいそあえ 里芋のみそ汁	油揚げ みそ	牛乳 子持ちししゃものり	にんじん ほうれん草	白菜 もやし しめじ 大根	米 大麦 小麦粉 パン粉 里芋	油 白ごま 黒ごま	797	16.4	28.7	2.6
9	木	○	キムチチャーハン 小松菜とひじきのナムル スーミータン りんごゼリー	豚肉 とり肉 卵	牛乳 ひじき	ピーマン 小松菜 にんじん	ねぎ コーン キムチ(7月~27品不 使用) キャベツ にんにく たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 ごま	798	13.1	29.2	3.9
10	金	○	ご飯 肉豆腐 キャベツのみそ和え 果物(みかん)	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ キャベツ 生姜 みかん	米 大麦 しらたき 砂糖	米ぬか油	746	16.8	25.1	3.1
13	月	○	きなご揚げパン 果物(ﾌﾗﾝｽ) イタリアンサラダ ジュリエヌスープ	きな粉 ベーコン 鶏もも	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ 洋なし	米粉パン 砂糖	大豆油 オリーブ油 米ぬか油	699	16.8	41.5	3.4
14	火	○	ご飯 和風塩麹ハンバーグ ほうれん草のごま和え なめこのみぞれ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	たけのこ ねぎ えのきたけ なめこ 大根	米 大麦 パン粉 砂糖 片栗粉	白すりごま	749	18.3	28.6	3.2
15	水	○	中華丼 わかめスープ みかんゼリー	豚肉 えびいかに 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 ねぎ たけのこ たまねぎ 干しいたけ しめじ きくらげ 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 ごま	724	17.4	21.0	2.2
16	木	○	ご飯 里芋のスキヤキコロケ 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 こんにやく 砂糖 小麦粉 パン粉	米ぬか油 油 ごま油	782	13.8	24.1	3.1
17	金	○	ガーリックピラフ 鶏のトマト粉焼き セトアカラダ 小松菜とポテトのスープ	ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ粉 トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム 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 バター	846	14.2	34.4	3.6
20	月	○	ご飯 たまご焼き甘酢あん 中華サラダ ごまキムチスープ	豚ひき肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ 切干大根 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり にんにく 生姜 ｷﾝﾌﾟｽ(7月 ~27品不使用) 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま 白すりごま	773	16.1	32.3	3.2
21	火	○	鮭とほうれん草のクリームパゲティ コールスローサラダ 果物(紅まどんな)	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 オレンジ	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米ぬか油 バター	773	17.0	36.7	2.8
22	水	○	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	738	17.4	24.6	1.7
23	木	○	チョコツイスト 鶏の唐揚げ 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	生姜 にんにく キャベツ コーン たまねぎ セロリー エリンギ	ミルクパン チョコレート 米粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 米粉マカロニ	米ぬか油	807	16.6	43.6	2.8

※ 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17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	755	16.2	29.4	2.9	376	116	2.9	261	0.33	0.47	19	7.2