





令和4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		1244* (kcal)	10.42(%) (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	○	冬野菜カレー 白菜の甘酢和え みかんゼリー 	豚肉 レンズ豆	牛乳 アガー	にんじん トマト缶 ほうれん草 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 大根 れんこん りんご 白菜 もやし みかん缶 みかんジュース	米 大麦 ジャガイモ 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	798	12.3	25.7	2.8
			毎月1日はカレーの日										
2	金	○	ジャンバラヤ カリカリポテト入りツナサラダ ABCスープ	とり肉 ソーセージ まぐろ缶 ベーコン	牛乳	にんじん バセリ粉 小松菜	にんにく たまねぎ コーン キャベツ レモン	米 大麦 砂糖 ジャガイモ マカロニ	マーガリン 米ぬか油 大豆油	829	14.8	35.3	3.0
5	月	○	練馬スパゲティ ジャーマンポテト チーズケーキ 	まぐろ缶 ベーコン 卵	のり 牛乳 クリームチーズ クリーム	さやいんげん バセリ粉	<b>練馬大根</b> にんにく たまねぎ レモン	スパゲティ 砂糖 ジャガイモ 小麦粉	米ぬか油 バター	870	15.4	39.7	3.2
			練馬大根一斉活用日										
6	火	○	ご飯 根菜と生揚げの煮物 キャベツの甘みそかけ じゃごぶりかけ	とり肉 厚揚げ みそ かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ 大根 キャベツ もやし	米 大麦 こんにやく ジャガイモ 砂糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	727	15.7	27.5	2.2
7	水	○	キムチチャーハン 大根とおかかの中華和え ワントンスープ ぶどうゼリー	豚肉 かつお節	牛乳 アガー	にら 小松菜 にんじん	ねぎ 大根 キャベツ キムチ(70%~27品不 使用) 生姜 もやし ぶどう缶 ぶどうジュース	米 大麦 砂糖 ワントンの皮	米ぬか油 ごま油	762	12.2	30.1	3.0
8	木	○	ご飯 鶏の唐揚げ グリーンサラダ かきたま汁	とり肉 豆腐 卵	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 にんにく キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 大麦 米粉 片栗粉 砂糖	米ぬか油	804	16.3	33.4	1.7
9	金	○	ご飯 鯖のカレー焼き 青菜ともやしの梅和え 里芋の味噌汁	さば 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく 生姜 キャベツ もやし 練り梅 大根	米 大麦 砂糖 里芋	ごま油	722	18.3	31.3	2.3
12	月	○	ご飯 和風塩麴ハンバーグ ほうれん草のごま和え さつま汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ とり肉 みそ	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 大根	米 大麦 バン粉 砂糖 片栗粉 さつま芋	白すりごま 米ぬか油	809	17.3	29.3	3.3
13	火	○	みそラーメン バリバリサラダ 果物(りんご)	みそ 大豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし キャベツ コーン きゅうり りんご	中華めん ワントンの皮 はちみつ	米ぬか油 ラード ごま油 油	723	15.7	31.6	4.0
14	水	○	家常豆腐丼 大豆もやしのナムル フルーツカクテル	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	生姜 たまねぎ 白菜 たけのこ にんにく 干しいたけ もやし みかん缶 桃缶 ぶどう缶 洋なし缶	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	821	15.3	27.6	2.6
15	木	○	ご飯 鮭のゆずみそ焼き ひじきと根菜の炒め煮 具だくさんすまし汁	鮭 みそ 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひじき わかめ	さやいんげん にんじん	生姜 ゆず ごぼう れんこん 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく	米ぬか油	719	19.7	21.5	2.6
16	金	○	ジャージャー麺 大学芋	みそ 豚ひき肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	中華めん 砂糖 片栗粉 さつま芋 みずあめ	米ぬか油 ごま油 油 黒ごま	840	14.4	32.5	3.6
19	月	○	高菜飯 ジャンボ揚げ餃子 わかめスープ 果物(紅まどんな)	豚ひき肉 鶏ひき肉 とり肉 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	高菜漬 にんじん にら	生姜 たまねぎ ねぎ 白菜 にんにく えのきたけ オレンジ	米 大麦 小麦粉 ぎょうざの皮	ごま油 米ぬか油 大豆油 白ごま	811	15.8	34.8	3.1
20	火	○	ご飯 ひじき入り厚焼卵 ほうれん草のいそあえ 吉野汁	鶏ひき肉 卵 とり肉 油揚げ 竹輪 豆腐	牛乳 ひじきのり	にんじん ほうれん草	生姜 たまねぎ 白菜 もやし しめじ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく 里芋 でん粉	米ぬか油 ごま油	723	16.8	29.5	1.8
21	水	○	わかめご飯 ししゃもの南部焼き かぼちゃの甘煮 豚汁 	豚肉 豆腐 みそ	わかめご飯の素 牛乳 ししゃも	かぼちゃ にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 小麦粉 砂糖 里芋	白ごま 黒ごま 米ぬか油	788	14.5	30.8	3.1
			冬至										
22	木	○	カラフルピラフ ミネストローネ 鶏肉の照り焼き マセドアンサラダ	とり肉 ベーコン 大豆	コーヒ-牛乳	にんじん トマト缶 バセリ粉	たまねぎ コーン グリーンピース 大根 きゅうり セロリ にんにく エリンギ	米 大麦 砂糖 さつま芋 ジャガイモ マカロニ	米ぬか油 バター 	798	15.7	28.4	3.6

※ 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16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	784	15.6	30.7	2.9	365	113	3.1	244	0.32	0.48	18	7.9
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上