12月 献立表

令和5年　　光が丘第一中学校

実施日 日	曜	献立名	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	金	ご飯 牛乳 しらすのふりかけ じゃがいもとツナの炒め物 すき焼き煮	かつおぶし まぐろ 豚肉 とうふ	牛乳 しらすぼし 昆布	パセリ にんじん	コーン しめじ 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	ごま 油 バター	766	19.7
4	月	練馬スパゲティ 牛乳 青のりビーンズポテト	まぐろ 大豆	のり 牛乳	大根(葉)	大根	スパゲティ 砂糖 じゃがいも でん粉	オリーブ油 油	765	17.0
5	火	ご飯 牛乳 のりの佃煮 五目肉じゃが 切り干しと鶏肉の炒め物	豚肉 鶏肉 油揚げ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん さやいんげん ピーマン	玉ねぎ しいたけ 切り干し大根	米 麦 砂糖 しらたき じゃがいも	油 ごま油 ごま	773	16.2
6	水	家常豆腐丼 牛乳 具だくさん中華スープ	厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが にんにく たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ 白菜 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	774	17.2
7	木	コッペパン 牛乳 あじのホワイトソース焼き ベイザンヌスープ	あじ 鶏肉	牛乳 クリーム チーズ	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ コーン セロリー キャベツ	パン 小麦 じゃがいも	油 バター	773	21.1
8	金	ご飯 牛乳 手作り蒸し餃子 五目中華炒め キャベツの中華スープ	豚肉 鶏肉 油揚げ とうふ	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	しいたけ キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮 しらたき	ごま油 ごま 油	786	17.3
11	月	混ぜ込みビビンバ 牛乳 チョレギサラダ チゲスープ	豚肉 高野豆腐 鶏肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	にんにく しょうが もやし たけのこ しいたけ きゅうり 玉ねぎ りんご キムチ 白菜 ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	771	18.0
12	火	わかめごはん 牛乳 切り干し入り卵焼き 冬野菜の豚汁	鶏肉 鶏卵 豚肉 みそ とうふ	炊込みわかめの素 牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 切り干し大根 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま 油	774	19.2
13	水	オムチキライス 牛乳 ポテト野菜スープ	鶏肉 鶏卵 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく セロリー	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	774	16.1
14	木	ご飯 牛乳 白身魚の彩り焼き キャベツのおかか炒め 白菜と油揚げの味噌汁	かれい さつま揚げ かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン パセリ 小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし 白菜 ねぎ	米 麦	マヨネーズ(卵なし) ごま油	767	18.1
15	金	キムチチャーハン 牛乳 じゃこ入り中華サラダ じゃが芋の中華スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン 小松菜	キムチ キャベツ もやし 白菜 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	761	16.4
18	月	中華丼 牛乳 もやしの中華スープ	豚肉 うずら卵 えび 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ しいたけ きくらげ 白菜 もやし ねぎ	米 麦 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	785	20.0
19	火	ご飯 牛乳 おさかなバーグ 五目きんぴら 生揚のみそ汁	あじ 豚肉 とうふ 大豆 鶏卵 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	776	19.1
20	水	焼肉ガーリックライス 牛乳 根菜の洋風スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	にんにく 玉ねぎ ごぼう セロリー	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 バター	765	16.3
21	木	冬野菜カレー 牛乳 野菜とツナのサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが 大根 りんご キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	778	14.1
22	金	◈ 冬至献立 ◈ 冬至うどん 牛乳 大学かぼちゃ	豚肉 油揚げ かまぼこ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ ゆず ねぎ	うどん 砂糖 水あめ	油 ごま	792	14.2
25	月	◈ クリスマス献立 ◈ ナン 牛乳 チキンのトマトソース クリスマスホワイトシチュー クリスマスゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 アガー 寒天	トマト にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム ぶどうジュース ナタデココ	ナン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	オリーブ油 油 バター	774	17.4

※材料の都合により献立を変更することがありますので、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)	食物せんい (g)
平均値	774	17.5	33.8	3.0	377	115	3.1	264	0.42	0.52	20	9.0

※日本食品成分表が改訂され2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。