

令和3年

# 12月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日 曜	飲料	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量				
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	水	牛乳	ターメリックライスの杓杓トースかけ カントリーサラダ 果物（苺）	牛乳 生クリーム 鶏肉	米 小麦粉 コーンフレーク バター 米油 はちみつ	ニンニク 人参 玉ネギ マッシュルーム キャベツ ほうれん草 ゴボウ 苺	815	11.3	32.4	3.1
2	木	牛乳	ご飯、里芋と大根のそぼろ煮 切干と胡瓜のゴマ酢和え ぶどうゼリー	牛乳 鶏挽肉 厚揚げ アガー	米 里芋 片栗粉 米油 白ゴマ 砂糖	生姜 人参 大根 グリーンピース 切干大根 胡瓜 もやし ぶどうジュース	751	13.7	22.9	2.1
3	金	牛乳	ワカメご飯、鯖の竜田揚げ キャベツのだし浸し 五目呉汁	牛乳 鯖 豚肉 大豆 豆腐 味噌 炊込みワカメの素	米 片栗粉 揚げ油 米油	生姜 人参 ゴボウ 大根 白菜 小松菜 ネギ 胡瓜 キャベツ しめじ	820	17.6	32.7	4.6
6	月	牛乳	練馬スパゲティ 花野菜のサラダ みかんケーキ	牛乳 鶏卵 ツナ缶 ひよこ豆 海苔	スパゲティ 小麦粉 オリーブ油 米油 バター マーマレード 砂糖	大根 ブロッコリー カリフラワー キャベツ 人参 コーン 玉ネギ りんご みかん缶	856	15.2	32.5	3.1
7	火	牛乳	ご飯、お魚バーグ ひじきの煮物 青菜の味噌汁	牛乳 鰯 鱈 鶏挽肉 鶏卵 豆腐 味噌 油揚げ 大豆 ひじき	米 片栗粉 砂糖 コンニャク	玉ネギ 生姜 切干大根 人参 エノキ茸 ネギ 小松菜	712	17.5	21.1	3.3
8	水	牛乳	ご飯 畑のお肉 味噌マヨあえ 和風だしの野菜スープ	牛乳 鶏肉 大豆 味噌 豆腐	米 片栗粉 米油 マヨネーズ（卵なし） 揚げ油 ゴマ油 砂糖	生姜 ニンニク 玉ネギ 人参 ネギ 大根 白菜 もやし	774	15.8	27.6	3.2
9	木	牛乳	親子どんぶり さつまい 果物（りんご）	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 油揚げ 味噌	米 片栗粉 コンニャク さつまい 米油 砂糖	玉ネギ 人参 ネギ 三つ葉 大根 ゴボウ りんご	856	15.9	26.4	3.3
10	金	牛乳	テリヤキバーガー オニオンドレッシングサラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ミルクパン マカロニ 片栗粉 米油 砂糖	生姜 人参 玉ネギ セロリ コーン 小松菜 キャベツ	776	17.3	40.4	3.7
13	月	牛乳	ラーフ（挽肉と野菜炒めのせご飯） カラフルサラダ 卵のスープ	牛乳 豚挽肉 鶏卵 豆腐	米 もち米 片栗粉 米油 オリーブ油 砂糖	ニンニク 生姜 玉ネギ ライム 葉ネギ キャベツ 胡瓜 コーン ブロッコリー 赤ピーマン 人参 チンゲンサイ	725	16.0	30.2	3.6
14	火	牛乳	北海ご飯 揚げじゃが金平 肉団子入り味噌汁	牛乳 豚挽肉 鶏挽肉 鮭 貝柱 味噌	米 もち米 コンニャク じゃが芋 片栗粉 白ゴマ 米油 揚げ油 砂糖	コーン いんげん 人参 ゴボウ 生姜 ネギ キャベツ もやし 小松菜	764	18.1	30.0	2.9
15	水	牛乳	スタミナ丼 豆腐ともやしの中華スープ 果物（りんご）	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 米油 ゴマ油 砂糖	ニンニク 生姜 玉ネギ タケノコ 人参 しめじ ピーマン 白菜 もやし ネギ ニラ りんご	746	15.6	26.4	3.1
16	木	牛乳	食パン、紅玉りんごの手作りジャム 米粉のトマトシチュー 果物（みかん）	牛乳 生クリーム 鶏肉 ひよこ豆	食パン じゃが芋 米粉 米油 砂糖	りんご レモン ニンニク 玉ネギ 人参 トマト缶 トマトピューレ みかん	749	15.5	28.7	2.5
17	金	牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き どさんこ汁	牛乳 豚肉 鮭 味噌	米 じゃが芋 米油 バター 砂糖	生姜 白菜 玉ネギ もやし 人参 ニンニク キャベツ コーン ネギ	696	20.3	23.4	3.1
20	月	牛乳	長崎ちゃんぽん パリパリサラダ 果物（みかん）	牛乳 豚肉 うすら卵 イカ エビ なると さつまい	ちゃんぽん麺 ワンタンの皮 ゴマ油 米油 揚げ油 砂糖	生姜 ニンニク 玉ネギ 人参 もやし キャベツ いんげん 大根 胡瓜 みかん	721	18.9	29.0	4.3
21	火	牛乳	ご飯、銀だらの西京焼き 和風サラダ ワカメと豆腐の清まし汁	牛乳 銀ダラ しらす干し 豆腐 味噌 鰹節 ワカメ	米 米油 ゴマ油 砂糖	キャベツ もやし 小松菜 白菜 ネギ ほうれん草	730	15.9	32.8	2.4
22	水	牛乳	冬至カレーライス カブの柚香漬け 果物（紅まどんな）	牛乳 豚肉 大豆 塩昆布	米 押し麦 小麦粉 じゃが芋 米油 バター 砂糖	ニンニク 生姜 玉ネギ 人参 南瓜 トマト缶 りんご カブ カブ（葉） 胡瓜 柚子 オレンジ	919	13.7	26.8	3.1
23	木	牛乳	黒砂糖パン ミックスポテトグラタン キャベツのスープ	牛乳 生クリーム チーズ 鶏肉 ベーコン	黒砂糖パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 さつまい 米油 バター	玉ネギ 人参 マッシュルーム キャベツ チンゲンサイ	881	13.9	40.7	4.6
24	金	コーヒー牛乳	三色ピラフ、フライドチキン ベーコンと白菜のスープ シュトーレン風ケーキ	コーヒー牛乳 調理用乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン カマボコ おから	米 米粉 小麦粉 米油 バター 揚げ油 砂糖	玉ネギ 人参 コーン グリーンピース ニンニク 白菜 小松菜 レーズン	955	14.8	34.2	3.9

※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18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	791	15.9	30.1	3.3	357	107	2.7	305	0.34	0.50	24	7.5