

令和5年

12月献立表



八坂中学校

| 実施日 | 日 | 曜 | 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 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 1 | 金 | | とりめし 牛乳 厚焼きたまご 道産子汁 | 鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 ひじき 鶏卵 鮭 わかめ みそ | 米 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃが芋 バター | ごぼう にんじん 干しいたけ グリンピース たまねぎ えのきたけ 大根 コーン ねぎ | 776 | 19.0 | 31.9 | 3.4 |
| 4 | 月 | | 練馬スパゲティ 牛乳 みそドレッシングサラダ 太学芋 練馬大根の日 | ツナ缶 牛乳 みそ | スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 ごま油 さつま芋 みずあめ ごま | 大根 キャベツ にんじん きゅうり もやし | 847 | 13.6 | 29.3 | 2.9 |
| 5 | 火 | | 麦ごはん 牛乳 さばのごま味噌焼き のっぺい汁 果物 (いちご) | 牛乳 さば みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 | 米 大麦 砂糖 ごま 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉 | にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 いちご | 784 | 18.7 | 30.1 | 2.2 |
| 6 | 水 | | キムチチャーハン 牛乳 スイミータン マーラーカオ | 豚肉 牛乳 鶏卵 | 米 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 小麦粉 | キムチ たまねぎ にんじん ねぎ たら コーン | 808 | 12.7 | 28.2 | 3.1 |
| 7 | 木 | | 麦ごはん 牛乳 つくね蒸し 豚汁 じゃが芋ののり塩風味 | 牛乳 鶏肉 豚肉 いんげん豆 みそ 鶏卵 うずら卵 油揚げ 豆腐 わかめ 青のり | 米 大麦 パン粉 ごま油 ごま 砂糖 油 こんにゃく 里芋 じゃが芋 | ねぎ 生姜 にんじん ごぼう 大根 たまねぎ えのきたけ 小松菜 | 849 | 17.0 | 29.7 | 2.9 |
| 8 | 金 | | 麦ごはん 牛乳 グリルチキン ポソレ フライドアップルパイ 世界の料理 メキシコ | 牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン | 米 大麦 油 ぎょうざの皮 砂糖 さつま芋 小麦粉 | にんにく レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマト缶 コーン かぶ りんご | 770 | 17.6 | 23.4 | 1.3 |
| 11 | 月 | | 豚肉と根菜のまぜご飯 牛乳 天ぷら(いか・ししゃも) 冬野菜のみそ汁 | 豚肉 油揚げ 牛乳 いか ししゃも 卵 鶏肉 わかめ みそ | 米 もち米 油 砂糖 ごま 小麦粉 | ごぼう にんじん 干しいたけ かぶ(葉) さやいんげん かぶ まいたけ 大根 小松菜 大根(葉) | 843 | 15.8 | 36.0 | 3.2 |
| 12 | 火 | | セルフハンバーガー 牛乳 パミセリスープ モカゼリー | 豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳 ベーコン アガー クリーム | 丸パン 油 パン粉 砂糖 じゃが芋 パミセリ | たまねぎ にんじん セロリー ピーマン | 851 | 16.6 | 36.7 | 3.1 |
| 13 | 水 | | 豆腐のあんかけ丼 牛乳 芋団子汁 果物(みかん) | 豚肉 みそ 豆腐 牛乳 鶏肉 | 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 里芋 | 生姜 たまねぎ 干しいたけ にんじん 白菜 大根 えのきたけ 小松菜 みかん | 788 | 15.7 | 21.5 | 3.2 |
| 14 | 木 | | ジャンバラヤ 牛乳 白身魚の香草パン粉焼き キャベツとベーコンのスープ | 鶏肉 ウインナー えび いか いんげん豆 牛乳 ホキ ベーコン レンズ豆 | 米 バター 油 ごま マヨネーズ (アレルギーフリー) パン粉 | セロリー にんじん たまねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン にんにく パセリ キャベツ パセリ粉 | 783 | 19.1 | 30.9 | 3.0 |
| 15 | 金 | | 麦ごはん 牛乳 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 のりのつくだ煮 竹輪入り和風サラダ | 牛乳 豚肉 大豆 高野豆腐 のり わかめ 竹輪 | 米 大麦 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 米油 ごま | 生姜 にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ 小松菜 もやし | 774 | 16.1 | 23.3 | 3.0 |
| 18 | 月 | | 中華丼 牛乳 肉団子入り春雨スープ りんご | 豚肉 えび いか うずら卵 牛乳 鶏肉 | 米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま 春雨 | 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 小松菜 ねぎ キャベツ りんご | 787 | 19.1 | 28.1 | 3.0 |
| 19 | 火 | | わかめとじゃこのごはん 牛乳 ひきずり 鬼まんじゅう 食育の日 愛知県 | ちりめんじゃこ 炊き込みわかめの素 牛乳 鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ | 米 大麦 ごま 焼きふ しらたき 砂糖 小麦粉 さつま芋 | にんじん 白菜 ねぎ 春菊 | 818 | 16.0 | 21.6 | 3.2 |
| 20 | 水 | | チキンカレーライス ジョア(プレーン) シーザーサラダ | 鶏肉 いんげん豆 レンズ豆 クリーム 乳酸菌飲料 パルメザンチーズ | 米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり ブロッコリー | 771 | 11.2 | 20.4 | 2.0 |
| 21 | 木 | | ほうとう 牛乳 ゆず大根 スイートポテト 冬至献立 | 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 わかめ 鶏卵 クリーム | ほうとう 里芋 ごま 砂糖 さつま芋 バター | 干しいたけ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ 小松菜 大根 きゅうり ゆず | 794 | 13.9 | 25.7 | 2.9 |
| 22 | 金 | | カラフルピラフ 牛乳 タンドリーチキン ハッシュ・ド・ポーク 今年最後の給食 | 鶏肉 牛乳 ヨーグルト 豚肉 クリーム | 米 油 バター じゃが芋 ざらめ 小麦粉 | たまねぎ にんじん コーン グリンピース パセリ粉 にんにく レモン 生姜 マッシュルーム トマトピューレ | 813 | 19.4 | 29.8 | 2.6 |

※ 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
 ※日本食品標準成分表が 2020年に改定され、エネルギーの算定方法が変更された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

| 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 | 803 | 16.3 | 28.0 | 2.8 | 347 | 112 | 3.0 | 215 | 0.33 | 0.41 | 18 | 7.4 |
| 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 |

〈12月の主な使用食材と産地(実績)〉 12月の飲用牛乳の生乳産地予定は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道です。

| | | | | | | | |
|----|---------|-------------------------------|-------------------------|-------|--------------------|------|---------------------|
| 食材 | キャベツ | 豚肉 ピーマン 白菜 水菜 れんこん | しめじ えのき茸 | はたはた | にんにく ねぎ りんご ごぼう | 干し椎茸 | 鮭 人参 じゃが 芋 玉葱 |
| 産地 | 練馬区 | 茨城 | 長野 | 石川 | 青森 | 大分 | 北海道 |
| 食材 | 青梗菜 セロリ | 小松菜 きゅうり かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー | 人参 大根 ねぎ たら キャベツ パセリ | 鶏肉 ぶり | しょうが しらす ゆず | もやし | ちりめんじゃこ |
| 産地 | 静岡 | 埼玉 | 千葉 | 岩手 | 高知 | 栃木 | 兵庫 |

◎今年の給食は
22日(金)までです。
◎学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
12月の給食引き落とし日は20日(水)です。
今年度最後の引き落としです。
前日までに残高を確かめて

