



令和5年12月の献立



豊玉中学校

実施日 日 曜	牛乳	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 金	○	麦わかめご飯 魚とコーンの揚げ煮 からしあえ	飲用牛乳 炊き込みわかめの素 鮭【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 でん粉 じゃがいも 上白糖	しょうが 根深ねぎ にんにく たまねぎ にんじん コーン さやいんげん はくさい 緑豆もやし こまつな	744	14.5	24.0	2.4
4 月	○	練馬スパゲティ コーンサラダ ココアマフィン ●練馬区一斉献立：練馬区産の練馬大根	飲用牛乳 調理用牛乳 ツナ 刻みのり 鶏卵	有塩バター チョコチップ スパゲティ 米サラダ油 上白糖 でん粉 薄力粉	だいこん だいこん キャベツ にんじん きゅうり コーン	754	16.4	27.8	2.8
5 火	○	豚すきやき丼 ためき汁 果物（みかん）	飲用牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 【かつお節】	精白米 米サラダ油 しらたき 上白糖 でん粉 ごま油 さといも	たまねぎ にんじん はくさい ほんしめじ 根深ねぎ だいこん れんこん みかん	819	15.1	31.3	2.9
6 水	○	麦ご飯 たまごスープ キャベツと厚揚げのホイコーロー	飲用牛乳 鶏卵 豚肉 生揚げ 米みそ【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 でん粉 上白糖 ごま油	根深ねぎ しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく にんじん キャベツ 青ピーマン たけのご水煮	762	17.2	30.7	2.6
7 木	○	ご飯 冬野菜の豚汁 銀さわらの西京焼き わかめ入りおひたし	飲用牛乳 銀さわら 米みそ 豚肉 わかめ【かつお節】	精白米 上白糖 米サラダ油 じゃがいも ごま油	緑豆もやし こまつな にんじん ごぼう はくさい かぶ 根深ねぎ しょうが	723	18.5	28.0	2.9
8 金	○	きむたくごはん 五目スープ 卵焼きの甘酢あんかけ	飲用牛乳 豚肉 豚肉 鶏卵 豆腐【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉	はくさい たくあん漬 にんじん たまねぎ にら しょうが 根深ねぎ 干し椎茸 たけのご水煮 はくさい チンゲンサイ	732	17.4	31.6	3.1
11 月	○	麦ご飯 豆腐の五目炒め 茎わかめサラダ	飲用牛乳 豚肉 なたと 豆腐 うずら卵水煮 くさわかめ【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 ごま 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのご水煮 干し椎茸 はくさい 根深ねぎ 緑豆もやし きゅうり コーン	747	17.6	31.0	3.2
12 火	○	麦ご飯 むらくも汁 鮭の塩焼きおろしぞえ 野菜のうま煮	飲用牛乳 さけ さつま揚げ 鶏肉 鶏卵【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 上白糖 板こんにゃく 米サラダ油 でん粉	だいこん ごぼう にんじん れんこん たまねぎ 根深ねぎ こまつな はくさい 干し椎茸	712	22.2	22.0	3.1
13 水	○	野菜たっぷり豆乳タンメン もちもちポテト・みたらしだれ	飲用牛乳 豚肉 うずら卵 【鶏ガラ 豚骨】	むし中華めん ごま油 米サラダ油 じゃがいも でん粉	しょうが にんじん たけのご水煮 ぶなしめじ 根深ねぎ チンゲンサイ キャベツ 緑豆もやし	760	15.3	28.4	3.9
14 木	○	麦ご飯 ちりめんふりかけ 豚肉と里芋のみそ煮 ごま酢和え	飲用牛乳 ちりめんじゃこ あおのり 糸削り 豚肉 生揚げ 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 板こんにゃく さといも 竹輪ふ ごま油 ごま	ごぼう たけのご水煮 にんじん 緑豆もやし こまつな	780	19.5	27.1	2.4
15 金	セレクト 飲み物	ウインナーカレーピラフ 根菜のホワイトシチュー フレンチサラダ ●飲み物セレクト	調理用牛乳 生クリーム ウインナー 鶏肉【鶏ガラ】	有塩バター 精白米 米サラダ油 さつまいも 薄力粉 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん コーン 青ピーマン かぶ 根深ねぎ しょうが キャベツ きゅうり				
		飲用牛乳	飲用牛乳			797	11.3	32.3	3.3
		100%アップルジュース			100%アップルジュース	765	8.4	24.9	3.1
		100%オレンジジュース			100%オレンジジュース	763	9.0	24.8	3.1
18 月	○	ミートカレーライス 大豆とツナのサラダ 果物（りんご）	飲用牛乳 豚肉 黄だいず ツナ 【鶏ガラ 豚骨】	有塩バター 精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 根深ねぎ トマト缶 りんご きゅうり キャベツ トマト加工品 りんご	778	13.3	28.9	2.9
19 火	○	豚肉と高菜のごはん つぼん汁 がねあげ ●食育の日：熊本県	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 【昆布 いらこ（にぼし）】	精白米 米粒麦 米サラダ油 さといも 板こんにゃく 薄力粉 上白糖 さつまいも	しょうが たかな漬 にんじん ごぼう だいこん にんじん 干し椎茸 根深ねぎ	736	12.2	27.8	2.5
20 水	○	麦ご飯 みそ中華スープ 大根入りの餃子 ナムル	飲用牛乳 豚肉 豆腐 米みそ 豚肉 生揚げ【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 上白糖 でん粉 ぎょうざの皮 米サラダ油 ごま油 ごま	しょうが にんにく たまねぎ だいこん にら にんじん 緑豆もやし こまつな たけのご水煮 根深ねぎ	781	15.5	33.2	2.2
21 木	○	麦ご飯 かぼちゃのみそけんちん汁 さばのねぎ塩やき 野菜の和え物 ●冬至献立	飲用牛乳 さば 油揚げ 米みそ【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 上白糖 ごま油 板こんにゃく	しょうが 根深ねぎ こまつな キャベツ にんじん ぶなしめじ だいこん かぼちゃ	743	18.8	32.0	3.6
22 金	○	ミルクパン 野菜スープ 鶏肉のアップルソース ブロッコリーサラダ グレープゼリー ●お楽しみ献立	飲用牛乳 鶏肉 ベーコン 寒天【鶏ガラ】	ミルクパン 上白糖 米サラダ油 じゃがいも	しょうが りんご たまねぎ キャベツ 根深ねぎ セロリー にんにく にんじん ブロッコリー ぶどうジュース	706	17.7	38.5	3.4

※ 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

※【 】は、だし汁やスープをとるのに使用しています。

15日 飲み物のセレクト給食です。校内で事前にアンケートをとり、牛乳、100%アップルジュース、100%オレンジジュースから選んでもらっています。

19日 食育の日
つぼん汁：熊本県の郷土料理で、鶏肉、かまぼこ、里芋、ごぼう、大根などの根菜を小さめに切り、いらこ（煮干し）のだし汁で煮て、しょうゆ味で仕上げた汁物です。（地域や家庭で具材やだしは、それぞれ異なります）
がねあげ：熊本県の天草地域で、昔、仏事に魚が使えないため、その代わりにさつまいもを太めの拍子切りにして、油であげたのが始まりとのこと。
天草の方言で「がね」とは、「かに」のことで、揚げた姿がかにの足に見えたことから名付けられたそうです。 ※参考資料：農林水産省

キャベツ	練馬区	しょうが	高知	にら	群馬	しめじ	長野	チンゲンサイ	千葉
小松菜	埼玉	にんにく	青森	ねぎ	山形	ピーマン	茨城	セロリー	長野
たまねぎ	北海道	大根	千葉	じゃがいも	北海道	里芋	愛媛	みかん	佐賀
にんじん	北海道	白菜	茨城	さつまいも	千葉	いんげん	千葉	りんご	青森



12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	753	16.2	29.2	2.9	353	112	3.0	263	0.35	0.47	22	7.2

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。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。