

令和2年

12月献立表

豊玉第二中学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			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 (%)
1	火	○	豚ひき肉 ピザチーズ わかめ 芽ひじき 鶏肉 絹ごし豆腐 卵 (鶏ガラ)	黒砂糖パン リボンマカロニ 砂糖 小麦粉 マーガリン ワンタンの皮 揚げ油 油 ごま油 でん粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが コーン缶 キャベツ きゅうり ぶなしめじ チンゲンサイ	836	15.1
2	水	○	鮭切り身 米みそ	はい芽米 おおむぎ バター じゃがいも 揚げ油 ごま油 砂糖 炒りごま	たまねぎ もやし キャベツ れんこん ごぼう にんじん さやいんげん くだもの	834	15.6
3	木	○	豚肉 木綿豆腐 調理用牛乳 生クリーム 卵 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 でん粉 ごま油 さつまいも 砂糖 バター	しょうが にんにく たまねぎ たけのごぼう 赤ピーマン 青ピーマン にんじん もやし はくさい ねぎ こまつな	837	13.7
4	金	○	豚ひき肉 だいず 卵 豚肉 木綿豆腐 (削り節)	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ 干しいたけ にんにく ねぎ ぶなしめじ こまつな	825	16.6
7	月	○	ちりめんじゃこ 豚ひき肉 米みそ 絞り豆腐	ごま油 バター 炒りごま こめ 油 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮	練馬大根 しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ いら	816	13.3

7日(月)は毎年恒例の「練馬大根引っこ抜き大会」で抜かれた大根の一斉献立です。今年はコロナ禍でいろいろ工夫しながら実施されるようです。感謝していただきましょう。

8	火	○	鯖切り身 米みそ 黒だいず 凍り豆腐 油揚げ (だし昆布)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 でん粉 こんにゃく	しょうが こまつな はくさい にんじん 干しいたけ	815	16.8
9	水	○	豚ひき肉 鶏ひき肉 だいず 米みそ 卵 刻みのり 豚肉 油揚げ (だし昆布・削り節)	こめ おおむぎ 油 砂糖 さといも こんにゃく 竹輪ふ でん粉	しょうが にんじん だいこん ねぎ くだもの	840	16.6
10	木	○	はまち切り身 豚肉 米みそ 絹ごし豆腐 だいず (削り節)	こめ おおむぎ 炒りごま 油 砂糖 粉糖	しょうが だいこん にんじん れんこん かぶ ねぎ こまつな	840	17.6
11	金	○	刻みのり オイルツナ ベーコン 豚肉 白いんげん豆 (豚骨・鶏ガラ)	スパゲティ バター 油 砂糖 じゃがいも シエルマカロニ	だいこん たまねぎ しょうが セロリー にんにく にんじん トマト キャベツ 青ピーマン パセリ	826	16.1
14	月	○	豚肉 いんげんまめ 生クリーム (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 バター 小麦粉 ざらめ さつまいも 砂糖	しょうが にんにく にんじん ごぼう れんこん たまねぎ だいこん りんご 福神漬 ブロッコリー	832	10.0
15	火	○	芽ひじき 鶏ひき肉 油揚げ はたはた 豚肉 アガー (削り節)	こめ おおむぎ もち米 油 つきこんにゃく でん粉 こんにゃく じゃがいも 砂糖	にんじん グリンピース ねぎ たまねぎ さやいんげん りんごジュース	829	15.2
16	水	○	いか 卵 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ 揚げ油 さつまいも 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん しゅんぎく ねぎ だいこん れんこん かぶ こまつな	828	12.6
17	木	○	米みそ 生揚げ 豚肉 角切り昆布	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 くずでん粉 でん粉	しょうが 干しいたけ にんじん たけのごぼう にんにく ねぎ キャベツ	813	15.0
18	金	○	豚ひき肉 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ (鶏ガラ)	こめ おおむぎ バター 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン ブロッコリー	824	12.6
21	月	○	魚切り身 油揚げ 米みそ アガー 粉寒天 (削り節)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 アーモンド粉	ゆず こまつな にんじん もやし かぼちゃ はくさい ねぎ	847	16.0
22	火	○	豚肉 (鶏ガラ)	こめ もち米 油 ごま油 はるさめ 小麦粉 白玉粉	にんじん たけのごぼう 干しいたけ にんにく しょうが はくさい ねぎ	821	11.7
23	水	○	いか切り身 油揚げ 絹ごし豆腐 もずく 卵 (豚骨・鶏ガラ)	はい芽米 おおむぎ でん粉 揚げ油 ごま油 砂糖 マロニー	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり にんじん	823	17.3
24	木	○	豚肉 生クリーム 卵 豆乳 (豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 バター 油 ざらめ じゃがいも ごま油 炒りごま 砂糖 粉糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト グリンピース だいこん 赤ピーマン	849	10.6
25	金	○	ベーコン 鶏肉 粉チーズ 卵 アガー 調理用牛乳 生クリーム (豚骨・鶏ガラ)	丸パン マヨネーズ 油 じゃがいも パン粉 砂糖	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ コーン缶 ほうれんそう いちご レモン汁	834	17.9

※ 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19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	830	14.7	26.6	3.2	371	129	3.2	284	0.51	0.62	42	6.8
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上