

令和6年

12月献立表

光が丘第二中学校

実施日	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2	月	ジョア	米粉ハヤシライス コーンサラダ カルビスゼリー	牛肉 ジョア 寒天	米 米油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉 カルビス	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ビューレ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	921	12.7	27.6		
3	火	牛乳	練馬スパゲティ 花野菜のサラダ ブルーベリーマフィン	まぐろ缶のり 牛乳 ひよこ豆 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 小麦粉 バター 粉糖	パセリ粉 大根 ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん コーン たまねぎ りんご ブルーベリー	862	15.0	34.1		
4	水	牛乳	ご飯 家常豆腐 かりかりじゃこサラダ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ ちりめんじゃこ	米 米油 ごま油 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ にんにく キャベツ ねぎ もやし きゅうり	801	18.3	32.9		
5	木	牛乳	ご飯 のりの佃煮 肉じゃが バリバリサラダ	牛乳のり 豚肉	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ごま油 ワンタンの皮	たまねぎ にんじん グリーンピース 大根 きゅうり 生姜	792	14.7	24.9		
6	金	牛乳	フレンチトースト ジャーマンポテト 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 卵 ウィナー ベーコン いんげん豆	食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	738	14.7	43.2		
9	月	牛乳	かき揚げ丼 けんちん汁	竹輪 しらす干し 大豆 卵 牛乳 とり肉 豆腐	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	ねぎ にんじん たまねぎ さいいんげん ごぼう 大根	794	13.6	28.2		
10	火	牛乳	ご飯 擬製豆腐 ツナとキャベツの煮物 具だくさん味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 卵 まぐろ缶 油揚げ みそ	米 米油 砂糖	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ しめじ 大根 かぼちゃ ねぎ	781	18.3	30.7		
11	水	牛乳	チキンライス ハニーサラダ バミセリスープ	とり肉 牛乳 ベーコン	米 米油 バター 油 じゃが芋 はちみつ バミセリ オリーブ油	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン 小松菜	772	11.9	35.8		
12	木	牛乳	じゃことごまのご飯 ふわふわつくね焼き どさんこ汁	しらす干し 牛乳 とり肉 はんぺん 豚肉 みそ	米 白ごま マヨネーズ(卵なし) パン粉 米粉 砂糖 ごま油 米油 じゃが芋 バター	たまねぎ 大根 にんにく 生姜 にんじん キャベツ コーン	806	17.1	31.5		
13	金	牛乳	長崎ちゃんぽん 大豆とポテトの磯辺揚げ 抹茶ムース	豚肉 いか えび なたと さつま揚げ うずら卵 牛乳 大豆 青のり アガー 生クリーム	ちゃんぽんめん ごま油 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ さいいんげん	846	18.3	35.0		
16	月	牛乳	わかめご飯 牛乳 里芋と大根のそぼろ煮 和風サラダ 果物(まどんな)	炊き込みわかめの煮 牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ しらす干し かつお節	米 米油 里芋 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん 大根 グリンピース キャベツ もやし 小松菜 まどんな	729	15.1	26.0		
17	火	牛乳	きなこ揚げパン 肉団子入り春雨スープ ごまだれサラダ	きな粉 牛乳 鶏ひき肉	ねじりパン 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 米油 白すりごま	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 ねぎ もやし 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	717	17.3	37.9		
18	水	牛乳	スタミナ丼 ワンタンスープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん しめじ ピーマン 白菜 もやし ねぎ なら	759	16.4	26.0		
19	木	牛乳	ご飯 さばの竜田揚げ 豚汁 キャベツのだし浸し	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ みそ	米 片栗粉 米油 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ しめじ	837	16.3	35.5		
20	金	牛乳	冬至カレーライス かぶの柚香漬け りんごゼリー	豚肉 大豆 牛乳 塩昆布 アガー	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト缶 りんご かぶ かぶ(葉) きゅうり ゆず りんごジュース	933	13.0	26.0		
23	月	牛乳	ご飯 鯛のさんが焼き ひじきの煮物 豚じゃが味噌汁	牛乳 いわし すり身 鶏ひき肉 みそ油揚げ ひじき 大豆 豚肉	米 パン粉 白ごま 片栗粉 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	生姜 ねぎ にんじん 切干大根 たまねぎ	752	18.2	26.2		
24	火	コーヒル	三色ピラフ フライドチキン ベーコンと白菜のスープ シュトレン風ケーキ	とり肉 コーヒー牛乳 卵 牛乳 ベーコン かまぼこ おから	米 米油 バター 米粉 小麦粉 砂糖 粉糖	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく 白菜 小松菜 レーズン	931	15.1	35.1		
25	水	牛乳	ターメリック味のホワイトソースかけ カリカリベーコンのサラダ 果物(はれひめ)	とり肉 牛乳 生クリーム ベーコン	米 バター 米油 小麦粉 はちみつ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルー ム パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン レモン はれひめ	824	11.3	35.0		

※ 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	811	15.3	31.7	3.2	364	110	2.9	260	0.33	0.45	21	8.1
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