



12月 献立表



平成 26 年

大泉北中学校

日	曜日	献立名	主な食材			栄養価	
			赤) 血や肉になる	黄) 働く力になる	緑) 体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1	月	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 厚焼き卵 果物	豚肉 焼き豆腐 たまご 鶏ひき肉 牛乳	精白米 はるさめ じゃがいも 上白糖 ひまわり油	にんじん はくさい ねぎ 玉葱 果物	899	38.4
2	火	ミルクパン コーヒー牛乳 タンドリーチキン マカロニサラダ イタリアンスープ	鶏肉 ベーコン たまご ミルクコーヒー ヨーグルト パルメザンチーズ	ミルクパン マカロニ 上白糖 じゃがいも パン粉 ひまわり油 オリーブ油 マヨネーズ	にんじん こまつな にんにく パインジュース きゅうり 玉葱 とうもろこし	866	35.6
3	水	梅ちりめんご飯 牛乳 松風焼き キャベツの甘みそかけ 白玉汁	鶏肉 木綿豆腐 みそ たまご しらす干し 牛乳 脱脂粉乳	精白米 パン粉 上白糖 三温糖 白玉もち かたくり粉 すりごま	こまつな にんじん 梅 ねぎ 玉葱 キャベツ はくさい	816	36.4
4	木	坦々つけ麺 牛乳 華風きゅうり マーラカオ	豚ひき肉 たまご 牛乳 加糖練乳 脱脂粉乳	蒸し中華めん 三温糖 上白糖 薄力粉 コーンスターチ 練りごま ごま油 ひまわり油	にんじん ねぎ もやし 玉葱 にんにく しょうが きゅうり	898	28.6
5	金	キャベツと豚肉みそ炒め丼 牛乳 わかさぎから揚げ 沢煮椀	豚肉 みそ 牛乳 わかさぎ	精白米 小麦 上白糖 かたくり粉 さといも ひまわり油 バター 米白油	青ピーマン にんじん こまつな 玉葱 えのきたけ キャベツ ねぎ 黄ピーマン しょうが にんにく だいこん	825	31.4
8	月	練馬スパゲッティ 牛乳 ポテトサラダ オレンジスフレ	ツナ缶 たまご 焼きのり 牛乳 カレー粉 卵黄 脱脂粉乳 パルメザン	スパゲッティ 上白糖 じゃがいも パン粉 オリーブ油 ひまわり油 マヨネーズ	こねぎ だいこん 玉葱 きゅうり ルッコラ みかん缶	822	32.5
9	火	家常豆腐丼 牛乳 春雨スープ 焼きりんご	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 脱脂粉乳	精白米 玄米 上白糖 かたくり粉 はるさめ グラニュー糖 ひまわり油 バター	にんじん こまつな しょうが キャベツ 干し椎茸 ねぎ だけのこ にんにく はくさい りんご	898	30.8
10	水	カレーライス 牛乳 福神漬け 玉ねぎドレッシング サラダ	豚肉 牛乳	精白米 玄米 上白糖 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖 ひまわり油 バター ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが 玉葱 福神漬 キャベツ	848	19.8
11	木	吹き寄せご飯 牛乳 魚のごまだれ焼き 豆腐のみそ汁 ナタデココヨーグルト	鶏肉 さわら 木綿豆腐 みそ 牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	精白米 もち米 上白糖 三温糖 ひまわり油 くり ごま	にんじん こまつな しょうが はくさい ねぎ みかん缶 干しぶどう かつお	854	35.4
12	金	ご飯 まぐろの東煮 牛乳 野菜の胡麻和えのっぺい汁	めかじき 牛乳	精白米 かたくり粉 じゃがいも 上白糖 さといも 竹輪 米白油 ひまわり油 すりごま	こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	821	28.7
15	月	ご飯 牛乳 鶏肉のパンパンソース わんたんスープ さつまいもマッシュ	鶏肉 豚ひき肉 牛乳 脱脂粉乳 クリーム	精白米 上白糖 ワナンの皮 さつまいも ひまわり油 ごま油 練りごま すりごま バター	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ きゅうり はくさい	895	31.2
16	火	エビパエリア 牛乳 魚のマヨネーズ焼き 冬野菜ホワイトシチュー	えび 鶏肉 メルルーサ 牛乳 脱脂粉乳 クリーム	精白米 じゃがいも 薄力粉 バター オリーブ油 マヨネーズ ひまわり油	赤ピーマン にんじん ブロッコリー にんにく 玉葱 黄ピーマン カリフラワー マッシュルーム	890	37.4
17	水	ジャージャー麺 牛乳 ほうれん草ソテー お菓子な目玉焼き	豚ひき肉 レンズまめ みそ 粉奪天 牛乳	蒸し中華めん かたくり粉 上白糖 ごま油 バター	青ピーマン ほうれん草 にんじん にんにく しょうが ねぎ だけのこ 黄ピーマン もも缶	808	29.5
18	木	ひじきご飯 牛乳 豆腐のつくね かきたま汁 果物	豚ひき肉 油揚げ 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご ひじき 牛乳 脱脂粉乳	精白米 もち米 上白糖 パン粉 かたくり粉 ひまわり油	にんじん こまつな 玉葱 はくさい 果物	837	35.7
19	金	茶飯 牛乳 ししゃも焼き おでん 野菜の生姜和え	はんぺん つみれ 揚げボール 焼き竹輪 うすら卵 牛乳 ししゃも こんぶ	精白米 じゃがいも 板こんにゃく 竹輪 ごま油 すりごま	にんじん こまつな だいこん キャベツ しょうが	800	35.6
22	月	ご飯 牛乳 さばのゆずみそかけ かぼちゃのすいとん汁 れんこんきんぴら	さば みそ かつお節 豚ひき肉 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 すいとん ごま油 ごま	にんじん 西洋かぼちゃ こまつな ゆず だいこん れんこん	813	33.9
24	水	チキンライス 牛乳 鮭のクリームソース ABCスープ 白玉ポンチ	鶏肉 鮭 牛乳 クリーム	精白米 じゃがいも ABCマカロニ 白玉もち 上白糖 バター ひまわり油	トマトジュース 青ピーマン トマト にんじん こまつな 玉葱 はくさい ねぎ もも缶 みかん缶	884	35.5
25	木	ミルクパン 牛乳 ミートローフ マカロニスープ プリン	豚ひき肉 たまご うすら卵 レンズまめ 牛乳 粉奪天 脱脂粉乳 クリーム	ミルクパン パン粉 上白糖 じゃがいも マカロニ 黒砂糖 ひまわり油	にんじん こまつな 玉葱 みかん缶	892	36.2

☆食材購入の都合により、献立を変更する場合があります

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量
	Kcal	g	%	mg	mg	A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	354	32.9	25	414	3.3	347	0.45	0.65	38	5.1
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5