

12月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数18回

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	えびクリームライス	○	むきえび 鶏ガラ 鶏肉	低脂肪乳 生クリーム	にんじん 乾燥パセリ	玉葱 マッシュルーム水煮	精白米 小麦粉	米サラダ油 バター	884kcal
	荳わかめサラダ			くきわかめ 細切り		だいこん キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油 ごま油	
	キャラメルポテト						さつまいも グラニュー糖	米白絞油 バター	26.7g
2火	ご飯/じゃこと小松菜のふりかけ	○		ちりめんじゃこ	こまつな		精白米	白ごま	729kcal
	魚の生姜焼き		さわら			しょうが		ごま油	
	辛子煮びたし				こまつな	もやし キャベツ			36.8g
	せんべい汁		鶏もも小間肉		にんじん	ごぼう だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	しらだき 南部せんべい	米サラダ油	
3水	麦ごはん	○					精白米 精麦		900kcal
	チースタッカルビ		鶏もも小間肉	ピザ用チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ はくさい(キムチ漬け)	三温糖 でんぷん さつまいも	ごま油	
	トック入りスープ		豚肩小間肉 豆腐 鶏ガラ	冷凍わかめ	こまつな	だいこん しょうが	トック	ごま油 白ごま	36.5g
	果物					みかんの予定			
4木	ご飯	○					精白米		880kcal
	白身魚と大豆の揚げ煮		メダイ 大豆		にんじん さやいんげん	しょうが	でんぷん じゃがいも 砂糖	米白絞油	
	かきたまみそ汁		豆腐 赤みそ 白みそ 卵	冷凍わかめ	チンゲンツァイ	玉葱 えのきだけ 長ねぎ	でんぷん		34.6g
5金	黒砂糖パン	○					黒砂糖パン		739kcal
	れんこんパーク おろしソース		豚ひき肉 豆腐 卵	低脂肪乳	れんこん 玉葱 だいこん	生パン粉 砂糖 でんぷん	米サラダ油		
	コーンポテト					ホールコーン缶	じゃがいも	バター	32.6g
	キャベツのスープ		鶏ガラ ベーコン		にんじん チンゲンツァイ	キャベツ 玉葱			
8月	わかめご飯	○		わかめ			精白米	白ごま	744kcal
	千草焼き		鶏ひき肉 卵	干ひじき	にんじん こまつな	長ねぎ	小町ふ 砂糖	米サラダ油	
	かんぴょうと青菜の和え物				こまつな にんじん	かんぴょう	砂糖	練りごま 白ごま	28.9g
	大根と油揚げのみそ汁		油揚げ 白みそ			だいこん ぶなしめじ 長ねぎ			
9火	小松菜のクリームパスタ	○	鶏もも小間肉 鶏ガラ 白いんげん豆	調理用牛乳 スキムミルク	こまつな	玉葱 マッシュルーム水煮	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 米サラダ油 バター	811kcal
	大根入りサラダ					キャベツ きゅうり だいこん 玉葱	三温糖	米サラダ油	
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		パイナップル みかん缶 黄桃缶ダイス	砂糖		29.9g
10水	ご飯	○					精白米		788kcal
	チキンごぼう		鶏もも角切り肉			ごぼう えだまめ	でんぷん 砂糖	米白絞油	
	野菜のナムル				こまつな	もやし キャベツ 長ねぎ しょうが		米サラダ油 ごま油 白ごま	28.0g
	ワンタンスープ		鶏ガラ 豚肩小 間肉		にんじん にら	玉葱 キャベツ もやし 長ねぎ	ワンタンの皮		
11木	ホットドック	○	フランクフルト		トマトケチャップ	キャベツ	ミルクパン	米サラダ油	718kcal
	ポトフ		鶏ガラ 豚肩小間肉 ベーコン うすら餅		にんじん 乾燥パセリ	玉葱 キャベツ かぶ セロリー	じゃがいも		
	根菜サラダ				にんじん	ごぼう だいこん 玉葱		米サラダ油	29.2g
日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質
日	献立名	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12金	醤油ラーメン	○	豚肩小間肉 豚骨 鶏ガラ		にんじん こまつな	しょうが もやし 長ねぎ	中華めん	米サラダ油	703kcal
	青のりポテトビーンズ		大豆	あおのり			じゃがいも でんぷん	米白絞油	
	果物					柑橘類の予定			27.1g
15月	ご飯	○					精白米		751kcal
	さばの味噌煮		さば 八丁みそ 赤みそ			しょうが 長ねぎ	砂糖		
	おろし煮びたし				にんじん こまつな	えのきだけ だいこん キャベツ			32.7g
	けんちん汁		鶏もも小間肉 豆腐		にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	こんにゃく	ごま油	
16火	ナン	○					ナン		727kcal
	キーマカレー		豚ひき肉 大豆		にんじん ホールトマト缶 トマトジュース	にんにく しょうが セロリー 玉葱	小麦粉 砂糖	米サラダ油	
	コロコロチーズサラダ			プロセスチーズ	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく	三温糖	米サラダ油	34.7g
	果物					紅まどんの予定			
17水	ご飯	○					精白米		721kcal
	キムムッチ			きざみのり		にんにく	砂糖	ごま油 白ごま	
	イカ入り八珍豆腐		いか 豆腐 豚肩小間肉 鶏ガラ かつお油		にんじん にら	干し椎茸 玉葱 はくさい ぶなしめじ	砂糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	32.2g
	白滝サラダ					きゅうり キャベツ 玉葱	しらだき 砂糖	米サラダ油 ごま油	
18木	ご飯	台東区の姉妹都市、宮城県大崎市から有機米が贈呈されます						精白米	881kcal
	ブリカツ	○	ぶり 卵					米粉 パン粉	
	野菜の磯和え			きざみのり	東京都産こまつな 東京都産にんじん	東京都産キャベツ もやし	砂糖		36.9g
	豚汁	○	豚肩小間肉 赤みそ		東京都産こまつな 東京都産にんじん	ごぼう 東京都産だいこん 東京都産長ねぎ	じゃがいも こんにゃく	ごま油	
19金	ハヤシライス	○	鶏ガラ 豚肩小間肉	粉チーズ	にんじん トマトケチャップ	玉葱 グリンピース	精白米 小麦粉	米サラダ油 バター	803kcal
	スティックサラダ				にんじん	きゅうり だいこん 玉葱		米サラダ油	
	ホワイトゼリー			粉寒天 乳酸菌飲料		みかん缶	砂糖		24.6g
22月	かぼちゃほうとう	○	鶏もも小間肉 油揚げ 赤みそ 白みそ		かぼちゃ にんじん こまつな	はくさい だいこん 長ねぎ	でんぷん 冷凍ほうとう	ごま油	735kcal
	野菜のおかか煮				こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		
	大豆小魚芋の炒り煮		大豆	かえり煮干し			でんぷん さつまいも 砂糖	米白絞油 白ごま	31.2g
23火	おろし豚丼	○	豚肩小間肉		にら	しょうが にんにく 玉葱 だいこん	精白米 糸こんにゃく 砂糖 でんぷん	米サラダ油	806kcal
	生姜醤油和え				にんじん チンゲンツァイ	もやし しょうが			
	なめこ入りかきたま汁		豆腐 赤みそ 卵	生わかめ	糸みつば	なめこ 長ねぎ	でんぷん		34.2g
24水	ココアパン	○					ココアパン		827kcal
	フライドチキン		鶏肉もも			しょうが にんにく	小麦粉	米白絞油	
	パスタスープ		鶏ガラ ベーコン		にんじん こまつな	セロリー 玉葱 キャベツ	マカロニ でんぷん		38.0g
	アップルチーズケーキ		卵	調理用牛乳 クリームチーズ		りんご レモン汁	小麦粉 砂糖 粉糖	バター 米サラダ油	

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。
☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。
☆くだもの以外はすべて加熱してあります。
☆裏面が給食だよりになっています。