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） 1群	赤の食品（血や肉になる） 2群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	緑の食品（体の調子を整える） 4群	黄の食品（熱や力になる） 5群	黄の食品（熱や力になる） 6群	エネルギー / たんぱく質
1 火	みそラーメン	○	豚肉、味噌		人参、にら	にんにく、生姜、キャベツ 長葱、もやし、ホールコーン	中華麺、澱粉	米サラダ油 ごま油	823 kcal
	大豆入りスパイシーポテト		大豆				じゃがいも、澱粉	米白絞油	
	くだもの					紅まどんなの予定			30.1 g
2 水	麦ごはん	○					米、麦		750 kcal
	すきやき風煮込み		豚肉、豆腐		人参	玉葱、しめじ、千住ねぎ	じゃがいも、小町麸 糸こんにゃく、砂糖	米サラダ油	
	辛子煮浸し				小松菜 人参	もやし、キャベツ			25.7 g
	くだもの					みかんの予定			
3 木	ソフトフランスパン	○					ソフトフランスパン		819 kcal
	鮭とほうれん草のグラタン		鮭	牛乳 生クリーム	ほうれんそう パセリ	玉葱、マッシュルーム	じゃがいも、小麦粉 パン粉	米サラダ油 バター	
	きのことかぶのスープ		ベーコン		かぶ葉、人参	しめじ、えのきたけ、かぶ			31.9 g
4 金	麦ごはん	○					米、麦		834 kcal
	とんかつ		豚肉				小麦粉、パン粉	米白絞油	
	ボイルキャベツ					キャベツ			33.6 g
	五目みそ汁		豆腐、味噌		人参	大根、長葱	じゃがいも		
7 月	ピザトースト	○	ベーコン	ピザチーズ	ピーマン トマトピューレ	玉葱、マッシュルーム にんにく	食パン	米サラダ油	804 kcal
	冬野菜のクリーム煮		白いんげん豆 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	玉葱、マッシュルーム、かぶ、白菜、グリンピース	じゃがいも、小麦粉	米サラダ油 バター	
	茎わかめのサラダ		茎わかめ			大根、キャベツ きゅうり、玉葱	三温糖	米サラダ油 ごま油	30.9 g
8 火	麦ごはん	○					米、麦		754 kcal
	魚のねぎみそ焼き		さば、味噌			長葱	砂糖	ごま油 米サラダ油	
	切り干し大根の煮物		さつまあげ		人参	切り干し大根	糸こんにゃく 砂糖		32.2 g
	かぶのみそ汁		油揚げ、味噌		かぶ葉	かぶ、えのきたけ			
9 水	中華丼	○	豚肉、えび うずらの卵		人参	筍、玉葱、キャベツ 椎茸、グリンピース	米、麦、澱粉 三温糖	米サラダ油	826 kcal
	坦々スープ		豚肉、豆腐 味噌		小松菜	生姜、にんにく 長葱、もやし		米サラダ油、ごま油、ねりごま	
	くだもの					紅まどんなの予定			31.9 g
10 木	カレーうどん	○	豚肉、油揚げ		人参、小松菜	にんにく、玉葱、長葱	うどん、砂糖、澱粉	米サラダ油	721 kcal
	はたはたのから揚げ			はたはた			小麦粉、澱粉	米白絞油	
	お菓子な目玉焼き			アガー 牛乳		黄桃（缶）	砂糖		28.8 g
11 金	麦ごはん	○					米、麦		862 kcal
	豚肉の味噌ステーキ		豚肉、味噌				砂糖	ごま油 米サラダ油	
	大根と春雨の炒め物		豚肉		人参、にら	大根、にんにく、生姜	春雨、砂糖	米サラダ油	31.7 g
	きりたんぽ汁		鶏肉		小松菜	ごぼう、しめじ、長葱	きりたんぽ	米サラダ油	
14 月	麦ごはん	○					米、麦		826 kcal
	手作りなめたけ					えのきたけ			
	じゃがいものそぼろ煮		豚肉、鶏肉 高野豆腐		人参、小松菜	玉葱	じゃがいも、砂糖 澱粉	米サラダ油	31.2 g
	五目豆		大豆、さつまあげ 油揚げ	芽ひじき	人参		砂糖	米サラダ油	

日	献立名	牛乳	赤の食品（血や肉になる） 1群	赤の食品（血や肉になる） 2群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	緑の食品（体の調子を整える） 4群	黄の食品（熱や力になる） 5群	黄の食品（熱や力になる） 6群	エネルギー / たんぱく質
15 火	ソース焼きそば	○	豚肉		人参	玉葱、キャベツ、もやし	中華麺	米サラダ油	854 kcal
	パリパリサラダ				人参、小松菜	キャベツ、きゅうり	ワンタンの皮 砂糖	米サラダ油 ごま油	
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		黄桃(缶)、みかん(缶) パインアップル(缶)	砂糖		28.1 g
16 水	菜めし	○			小松菜		米	白ごま 米サラダ油	803 kcal
	おでん		ちくわ、がんも、つみれ、うずらの卵 揚げボール、昆布		人参	大根	ちくわぶ、砂糖 こんにゃく		
	かんぴょうと青菜の和え物				小松菜、人参	かんぴょう、もやし	砂糖	白ごま ねりごま	28.2 g
	ぶどうゼリー			アガー		ぶどうジュース	砂糖		
17 木	ターメリックライス	○					米	米サラダ油	767 kcal
	魚のタンドリー風		しいら	ヨーグルト		玉葱、にんにく、生姜		米サラダ油	
	ジャーマンポテト		ベーコン			玉葱	じゃがいも	米サラダ油	34.2 g
	ABCスープ		鶏肉		人参、小松菜	キャベツ、しめじ	ABCマカロニ		
18 金	メープルトースト	○					食パン メープルシロップ	バター	795 kcal
	コーンシチュー		鶏肉	牛乳 生クリーム	人参、パセリ	玉葱、ホールコーン(缶) クリームコーン(缶)	じゃがいも、小麦粉	米サラダ油 バター	
	ペンネと野菜のソテー		ベーコン		人参、ピーマン	キャベツ	ペンネ	米サラダ油	25.1 g
	くだもの					みかんの予定			
21 月	麦ごはん	○					米、麦		762 kcal
	魚のゆずみそ焼き		鮭、味噌			ゆず	砂糖	米サラダ油	
	五目きんぴら				人参	ごぼう	糸こんにゃく じゃがいも、砂糖	米サラダ油 白ごま	33.8 g
	かぼちゃ汁		油揚げ		かぼちゃ、人参 小松菜	玉葱			
22 火	じゃこ入りわかめごはん	○		炊き込みわかめ ちりめんじゃこ			米	白ごま	753 kcal
	華風旨煮		メルルーサ		人参 さやいんげん	玉葱。椎茸、筍	小麦粉、澱粉、じゃがいも、砂糖	米サラダ油 ごま油	
	ひき肉とワンタンのスープ		豚肉		人参、小松菜	生姜、もやし、長葱	ワンタンの皮	米サラダ油 ごま油	28.4 g
23 水	ビーンズカレーライス	○	豚肉、大豆	粉チーズ	人参	にんにく、生姜、玉葱	米、麦、じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 バター	825 kcal
	海藻サラダ			海藻ミックス わかめ		キャベツ、きゅうり、玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油	
	くだもの					みかんの予定			26.0 g
24 木	パインパン	○					パインパン		868 kcal
	フライドチキン		鶏肉			生姜、にんにく	小麦粉	米白絞油	
	ミネストローネ		ベーコン		人参 ホールトマト(缶)	にんにく、玉葱、キャベツ	じゃがいも、マカロニ 砂糖	米サラダ油	30.0 g
	プチチョコケーキ		豆乳				小麦粉、砂糖 粉糖	米サラダ油 チョコレート	

☆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。