12月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数１６回

日	献立名	牛乳	赤の食品（血や肉になる） 1群	2群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	4群	黄の食品（熱や力になる） 5群	6群	エネルギー たんぱく質
1 木	焼き鳥ご飯	○	鶏もも角切り肉 卵				精白米　白ざら糖 水あめ　三温糖	米サラダ油	809kcal
	揚げごぼうサラダ				にんじん こまつな	ごぼう　もやし　きゅうり	砂糖	米白絞油 米サラダ油 ごま油	
	すまし汁		豆腐	生わかめ		えのきたけ　玉葱			30.0g
2 金	ちゃんぽん	○	豚肩小間肉 むきえび		にんじん こまつな	しょうが　キャベツ もやし	むし中華めん でんぷん	米サラダ油 ごま油	802kcal
	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					夢オレンジの予定			29.4g
5 月	わかめご飯	○		炊き込みわかめ			精白米	白ごま	780kcal
	千草焼き		鶏ひき肉　卵	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				にんじん こまつな	かんぴょう(乾)	砂糖	練りごま 白ごま	29.0g
	みそ汁		油揚げ　白みそ	生わかめ		だいこん　ぶなしめじ			
6 火	カレーピラフきのこのクリームソース	○	鶏胸肉小間肉 白いんげん豆	調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉葱　ぶなしめじ エリンギ	精白米　小麦粉	米サラダ油 有塩バター	801kcal
	バジルドレッシングサラダ				にんじん	きゅうり　冷凍コーン ライム　にんにく　レモン汁	じゃがいも　砂糖	オリーブ油	
	果物					みかんの予定			23.6g
7 水	ご飯	○					精白米		923kcal
	とんかつ		豚肩ロース切り身				小麦粉　パン粉	米白絞油	
	ボイルキャベツ					キャベツ			32.1g
	五目みそ汁		豆腐　赤みそ 白みそ		にんじん こまつな	だいこん　長ねぎ	じゃがいも		
8 木	プルコギ丼	○	豚肩小間肉		にら　にんじん	玉葱　もやし　しょうが にんにく	精白米　砂糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	821kcal
	中華風たまごスープ		豆腐　卵		にんじん	干し椎茸　長ねぎ ぶなしめじ	でんぷん		
	果物					りんごの予定			31.4g
9 金	セルフフィッシュサンド	○	ホキ			キャベツ	ミルクパン 小麦粉　パン粉	米白絞油	842kcal
	じゃが芋とベーコンのスープ		ベーコン		にんじん こまつな	しょうが　玉葱	じゃがいも	米サラダ油	
	果物					みかんの予定			36.3g
12 月	ご飯　／　カレーごま	○					精白米	白ごま	831kcal
	魚の西京焼き		黒ムツ 西京みそ				砂糖		
	芋入り金平				にんじん	ごぼう	糸こんにゃく じゃがいも　砂糖	米サラダ油 白ごま　ごま油	31.3g
	田舎汁		生揚げ 白みそ　赤みそ		にんじん こまつな	玉葱　だいこん　長ねぎ	こんにゃく		

日	献立名	牛乳	赤の食品（血や肉になる） 1群	2群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	4群	黄の食品（熱や力になる） 5群	6群	エネルギー たんぱく質
13 火	米粉パン	○					米粉パン		695kcal
	豆腐ハンバーグ		豚ひき肉　豆腐 卵			玉葱　にんにく えのきたけ	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	有塩バター	35.9g
	キャベツのスープ		ベーコン		にんじん チンゲンツァイ	キャベツ　玉葱			
14 水	ご飯	○					精白米		753kcal
	キムムッチ			きざみのり		にんにく	砂糖	ごま油 白ごま	
	八珍豆腐		むきえび　豆腐 豚肩小間肉		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
	白滝入りサラダ					きゅうり　キャベツ　玉葱	しらたき　砂糖	米サラダ油 ごま油	
15 木	ハヤシライス	○	豚肩小間肉	粉チーズ	にんじん	玉葱　グリンピース	精白米　小麦粉	米サラダ油 有塩バター	873kcal
	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	
	アセロラゼリー			粉寒天		アセロラジュース	砂糖		24.4g
16 金	ご飯	○					精白米		759kcal
	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	
	えのき入り煮びたし				にんじん	えのきたけ　キャベツ もやし			25.0g
	みそ汁		油揚げ　白みそ 赤みそ	生わかめ	こまつな	だいこん　長ねぎ	じゃがいも		
19 月	あんかけうどん	○	鶏もも小間肉 油揚げ		にんじん こまつな	干し椎茸　長ねぎ ぶなしめじ	冷凍うどん でんぷん		712kcal
	ちくわの二色揚げ		焼き竹輪	あおのり			小麦粉	米白絞油	
	辛子煮びたし				チンゲンツァイ にんじん	はくさい			32.0g
20 火	中華丼	○	豚肩小間肉 むきえび うずら卵		にんじん	たけのこ　玉葱　キャベツ 干し椎茸　グリンピース	精白米　三温糖 でんぷん	米サラダ油	754kcal
	バンサンスウ				にんじん	もやし　きゅうり	緑豆はるさめ 砂糖	ごま油	
	果物					紅まどんなの予定			27.3g
21 水	黒砂糖パン	○					黒砂糖パン		875kcal
	フライドチキン		鶏もも切り身			しょうが　にんにく	小麦粉	米白絞油	
	ミネストローネスープ		ベーコン		にんじん 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	30.6g
	プチケーキ		豆乳				砂糖　小麦粉 チョコレート　粉糖	米サラダ油	
22 木	ご飯　冬至行事食	○					精白米		776kcal
	魚のゆずみそ焼き		生鮭　白みそ			ゆず	砂糖		
	五目きんぴら		豚ももせん切り肉		にんじん	ごぼう	糸こんにゃく じゃがいも　砂糖	米サラダ油 白ごま	36.3g
	かぼちゃ汁		油揚げ		かぼちゃ　にんじん こまつな	玉葱			

☆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。