

# 12月予定献立表

御徒町台東中学校  
給食回数17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	
2月	えびクリームライス	○	むきえび 鶏胸肉小間肉	調理用牛乳 生クリーム	にんじん 乾燥パセリ	玉葱 マッシュルーム	精白米 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	907kcal
	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 有塩バター		26.5g
3火	わかめごはん	○		炊き込みわかめ			精白米	白ごま	737kcal
	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				こまつな にんじん	かんぴょう	砂糖	練りごま 白ごま	28.9g
	みそ汁		油揚げ 白みそ			だいこん ぶなしめじ 長ねぎ			
4水	ナン	○					ナン		735kcal
	キーマカレー		豚ひき肉 大豆		にんじん ホールトマト缶	にんにく しょうが セロリー	小麦粉 砂糖	米サラダ油	
	マセドアンサラダ				にんじん	きゅうり ホールコーン缶 玉葱	じゃがいも	米サラダ油 マヨネーズ (たまご不使用)	32.9g
	果物					西南のひかりの予定			
5木	ごはん	○					精白米		856kcal
	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	生わかめ	チンゲンツァイ	玉葱 えのきだけ 長ねぎ	でんぷん		36.1g
6金	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	804kcal
	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		24.7g
9月	ごはん	○					精白米		826kcal
	魚の薬味あなかけ		シルバー			しょうが にんにく 長ねぎ	でんぷん 砂糖	米白絞油 ごま油	
	ごま和え				にんじん こまつな	もやし キャベツ	三温糖	白ごま すりごま	33.0g
10火	豚汁	豚肩小間肉 赤みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	じゃがいも こんにゃく	ごま油		
	麦ごはん	○					精白米 精麦		909kcal
	チーズスタッカルビ		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	三温糖 さつまいも	ごま油	
トック入りスープ	豚肩小間肉 豆腐		生わかめ	こまつな	だいこん しょうが	トック	ごま油 白ごま	37.3g	
11水	果物				みかんの予定 もりの農園さんのドルチェみかん				
	ホットドッグ	○	フランクフルト			キャベツ	コッペパン	米サラダ油	770kcal
	コーンシチュー		鶏もも小間肉	調理用牛乳 生クリーム	にんじん 乾燥パセリ	玉葱 クリームコーン缶 ホールコーン缶	じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	
バジルドレサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり 冷凍コーン タイム にんにく レモン汁	砂糖	オリーブ油	26.6g	
12木	みそラーメン	○	豚ひき肉 赤みそ 白みそ		にんじん いら	にんにく しょうが 長ねぎ もやし	むし中華めん でんぷん	米サラダ油 ごま油	702kcal
	青のりポテト			あおのり			じゃがいも		
	果物					紅まどなの予定			26.7g

  

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		
13金	ごはん / 手作り海苔の佃煮	○								
	ししゃものカレー衣揚げ				しょうが		でんぷん	米白絞油	771kcal	
	辛子煮びたし				こまつな	東京産キャベツ もやし				
	せんべい汁		鶏もも小間肉	にんじん	東京産長ねぎ ぶなしめじ	だいこん ごぼう		米サラダ油	27.3g	
16月	黒砂糖パン	○							790kcal	
	れんこんバーグおろしソース		豚ひき肉 卵	調理用牛乳		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	有塩バター	35.6g	
	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				
17火	ごはん	○							768kcal	
	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	26.9g	
	ワントンスープ		豚肩小間肉		にんじん こまつな	玉葱 キャベツ もやし 長ねぎ		ワントンの皮		
18水	ごはん / カレーごま	○							754kcal	
	魚の西京焼き		生鮭 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 ごま油 白ごま	32.6g	
	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			
19木	ごはん	○							721kcal	
	キムムッチ				きざみのり		砂糖	ごま油 白ごま		
	八珍豆腐		いか 豆腐 豚肩小間肉		にんじん いら	干し椎茸 玉葱 はくさい ぶなしめじ	砂糖	でんぷん 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	米サラダ油 ごま油		
20金	かぼちゃほうとう	○	鶏もも小間肉 油揚げ 赤みそ			冬室かぼちゃ 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	東京産キャベツ	砂糖			
	大豆小魚と芋の炒り煮		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月	おろし豚丼	○	豚肩小間肉		いら	しょうが にんにく 玉葱 だいこん	精白米 砂糖	米サラダ油	802kcal	
	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			34.0g	
24火	バターロールパン	○							826kcal	
	フライドチキン					しょうが にんにく	小麦粉	米白絞油		
	パスタスープ		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		32.7g	
	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	有塩バター 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。  
☆裏面が給食日よりになっています。