



12月 予定献立表



令和5年度 北区立神谷中学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 時程 | 赤の仲間・ 血や肉になる | 黄の仲間・ 熱や力の元になる | 緑の仲間・ 体の調子を整える | 1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量 | アレルギー食材 |
|------------------------------|----|----|----------------|----|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|------------------------------|---------|
| 1 | 金 | ○ | 大豆入りこぎつねご飯 | 通常 | 大豆・油揚げ | 米・押麦・砂糖 | 人参 | 874 kcal | アーモンド |
| | | | ししゃもの変わり揚げ | | ししゃも・チーズ・鶏卵 | 揚げ油・小麦粉・クラッカー・ごま | 人参 | 40.2 g | |
| | | | アーモンド和え | | | ★アーモンド・砂糖 | 小松菜・もやし | 30.3 g | |
| | | | 大根の味噌汁 | | 生わかめ | | 亀戸大根・玉葱 | 3.1 g | |
| 1年生は校外学習のため給食ありません | | | | | | | | | |
| 4 | 月 | ○ | ツナおろしスパゲッティ | 特別 | ツナ・刻みのり | スパゲッティ・砂糖・オリーブ油 | 練馬大根・玉葱・小松菜 | 784 kcal | |
| | | | 菠薐草サラダ | | | 蜂蜜・油 | コーン・キャベツ・菠薐草 | 29.1 g | |
| | | | スイートポテト | | 生クリーム | さつまいも・砂糖・バター | | 27.4 g | |
| | | | | | | | 2.9 g | | |
| 5 | 火 | ○ | 高菜チャーハン | 特別 | 鶏卵 | 米・ごま油・油・ごま | 生姜・人参・葱・高菜漬け | 790 kcal | たら |
| | | | いか焼売 | | 豆腐・いかすり身・ ★たらすり身・はんぺん | ごま油・砂糖・澱粉・焼売の皮 | 干し椎茸・玉葱・生姜 | 38.9 g | |
| | | | タイピーエン(熊本県) | | 豚肉・いか・かまぼこ・うずらの卵 | 油・春雨・ごま油 | 人参・玉葱・白菜・筍・葱・木耳 | 22.1 g | |
| | | | | | | | 3.5 g | | |
| 6 | 水 | ○ | ご飯 | 特別 | | 米 | | 780 kcal | |
| | | | からし焼き(東十条) | | 豚肉・豆腐 | ラード・蒟蒻・砂糖 | にんにく・生姜・玉葱・人参・葱 | 31.8 g | |
| | | | 根菜サラダ | | ツナ・生わかめ | 砂糖・ごま | 牛蒡・蓮根・胡瓜・キャベツ・コーン | 25.6 g | |
| | | | | | | | 2.6 g | | |
| 7 | 木 | ○ | 麻婆ライス | 特別 | 大豆・豚肉・豆腐 | 米・押麦・油・砂糖・澱粉・ ラー油・ごま油 | にんにく・生姜・筍・干し椎茸・ 葱・蕪 | 769 kcal | |
| | | | 糸寒天入り胡麻酢和え | | 糸寒天・油揚げ | 砂糖・ごま | もやし・胡瓜 | 30.9 g | |
| | | | 丸ごとみかんゼリー | | 粉寒天 | 砂糖 | みかん缶 | 23.3 g | |
| | | | | | | | 2.5 g | | |
| 8 | 金 | ○ | チョコチップメロンパン | 特別 | 鶏卵・調理牛乳 | 丸パン・バター・砂糖・小麦粉・チョコ | | 786 kcal | たら・えび |
| | | | ブイヤベース(フランス) | | 大豆・★たら・★えび・ いか・あさり | オリーブ油・さつまいも | にんにく・人参・玉葱・セロリー・ ホールトマト | 36.4 g | |
| | | | アンチョビポテト | | いわし(アンチョビ) | じゃがいも | にんにく | 21.9 g | |
| | | | | | | | 3.0 g | | |
| 11 | 月 | ○ | ピビンバ | 通常 | 大豆・鶏肉・鶏卵 | 米・油・ごま油・砂糖・ごま | 葱・生姜・ぜんまい・もやし・人参・菠薐草 | 755 kcal | |
| | | | 参鶏湯(韓国) | | 鶏肉 | 油・ごま油・アルファ化米 | にんにく・生姜・大根・人参・蓮根・しめじ・葱 | 30.7 g | |
| | | | チョレギサラダ | | 生わかめ・刻みのり | 砂糖・ごま油 | キャベツ・胡瓜・コーン | 26.6 g | |
| | | | | | | | 2.7 g | | |
| 12 | 火 | ○ | ご飯 | 通常 | | 米 | | 747 kcal | |
| | | | お好み風卵焼き | | 鶏卵・豚肉・糸削り・青のり | 油 | キャベツ・葱 | 28.9 g | |
| | | | きのご炒め | | | 油・バター | キャベツ・コーン・しめじ・エリンギ・菠薐草 | 19.3 g | |
| | | | 味噌けんちん汁 | | 豆腐 | 油・蒟蒻・里芋・さつまいも | 牛蒡・人参・大根・白菜・葱 | 1.8 g | |
| 2年生はEC岩井のため給食ありません | | | | | | | | | |
| 13 | 水 | ○ | バインミーサンド | 通常 | 豚肉 | フランスパン・砂糖・蜂蜜・ごま | にんにく・キャベツ・人参・胡瓜 | 758 kcal | |
| | | | フォー・ガー(チキンスープ) | | 鶏肉 | フォー | もやし・葱・レモン・小松菜 | 35.4 g | |
| | | | スパイシーポテト | | | 揚げ油・じゃがいも | | 23.9 g | |
| | | | | | | | 3.6 g | | |
| 2年生はEC岩井のため給食ありません | | | | | | | | | |
| 14 | 木 | ○ | ご飯 | 通常 | | 米 | | 787 kcal | |
| | | | 魚の麦味噌焼き | | さわら | 砂糖・ごま・米粒麦 | | 39.0 g | |
| | | | ブロッコリー甘醤油和え | | | 砂糖 | ブロッコリー | 23.0 g | |
| | | | のっぺい汁 | | 鶏肉・油揚げ | 里芋・澱粉 | 干し椎茸・人参・菠薐草 | 2.8 g | |
| 2年生はEC岩井のため給食ありません | | | | | | | | | |
| 15 | 金 | ○ | 冬野菜カレーライス | 通常 | 豚肉 | 米・押麦・油・小麦粉・バター・ じゃがいも | にんにく・生姜・セロリー・人参・ 玉葱・大根・蓮根・ホールトマト | 875 kcal | 黄桃 |
| | | | ジャコ入り海藻サラダ | | じゃこ・海藻ミックス | 油・ごま油・砂糖・ごま | キャベツ・もやし | 25.3 g | |
| | | | フルーツポンチ | | | | ★黄桃缶・みかん缶・バイン缶・りんご缶 | 23.6 g | |
| | | | | | | | 2.9 g | | |
| 18 | 月 | ○ | ご飯 | 特別 | | 米 | | 757 kcal | |
| | | | とり天(大分県) | | 鶏肉・鶏卵 | 小麦粉・澱粉・揚げ油 | 生姜・にんにく・かぼす | 33.1 g | |
| | | | 切り干し大根煮 | | 生わかめ・油揚げ | 油・砂糖 | 切り干し大根・人参 | 15.7 g | |
| | | | 冬野菜汁 | | | 蒟蒻・里芋・さつまいも | 人参・大根・蓮根・牛蒡・葱・小松菜 | 2.8 g | |
| 19 | 火 | ○ | ごまみそラーメン | 特別 | 大豆・豚肉 | 蒸し中華麺・油・ごま・砂糖 | にんにく・生姜・人参・筍・ もやし・蕪・葱 | 781 kcal | |
| | | | 白菜のおかか和え | | 糸削り | | 白菜・人参・小松菜 | 30.2 g | |
| | | | 果物 | | | | | 25.6 g | |
| | | | | | | | 2.8 g | | |
| 20 | 水 | ○ | ご飯 | 通常 | | 米 | | 787 kcal | |
| | | | ぶりの照り焼き | | ぶり | | 生姜 | 34.0 g | |
| | | | ふろふき大根 | | | 砂糖 | 大根 | 27.9 g | |
| | | | | | | | 1.8 g | | |
| 21 | 木 | ○ | ナンピザ | 通常 | 鶏肉・チーズ | ナン・油・砂糖 | にんにく・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・コーン | 751 kcal | |
| | | | ジャーマンポテト | | ベーコン | バター・油・じゃがいも | 玉葱・さやいんげん・パセリ | 37.6 g | |
| | | | 白いんげん豆と野菜のスープ | | いんげん豆 | 油 | にんにく・キャベツ・人参・しめじ・小松菜 | 26.1 g | |
| | | | 果物 | | | | | 3.3 g | |
| 2、3年生は演劇鑑賞教室(弁持持参)のため給食ありません | | | | | | | | | |
| 22 | 金 | ○ | 冬至献立 ご飯 | 通常 | | 米 | | 807 kcal | |
| | | | 南瓜コロッケ | | 豚肉・鶏卵 | 揚げ油・小麦粉・パン粉 | 南瓜・玉葱 | 25.5 g | |
| | | | 糸寒天入り柚子風味和え | | 糸寒天・油揚げ | 砂糖 | 小松菜・白菜・柚子 | 22.0 g | |
| | | | | | | | 2.1 g | | |
| 25 | 月 | ○ | チキンクリームライス | 通常 | 鶏肉・調理牛乳・生クリーム | 米・油・バター・小麦粉 | 玉葱・人参・マッシュルーム・ピーマン | 890 kcal | |
| | | | フラワーサラダ | | じゃこ | 油・砂糖 | キャベツ・カリフラワー・ブロッコリー・コーン | 32.7 g | |
| | | | 蒸しプリン | | 鶏卵・調理牛乳・生クリーム | 砂糖 | いちご | 30.5 g | |
| | | | | | | | 1.9 g | | |

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。
 ※太字は東京都産を使用する予定です。
 ※都合により給食の献立・食材が変更になることがあります。



| 摂取基準値と 今月の充足率 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|------------------|---------|--------|---------|---------|
| | 830kcal | 35.0g | 23.0g | 2.4g |
| | 95.5 % | 93.2 % | 105.6 % | 112.5 % |