



12月 予定献立表



令和4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 指管 食塩相当量	アレルギー食材
1	木	○	味噌ラーメン	特別時程	大豆・豚肉	蒸し中華麺・油・ごま油	にんにく・生姜・人参・筍・コーン・もやし・葱・蕓	872 kcal	
			セレクト(肉まんorピザまん)		豚肉・大豆・ピザチーズ	小麦粉・砂糖・油・ごま油・澱粉	生姜・干し椎茸・玉葱・筍・人参・にんにく・マッシュルーム	33.4 g	
			果物(オレンジ)				果物(オレンジ)	24.2 g	
2	金	○	ご飯	特別時程		ファーム米		756 kcal	
			里芋のグラタン		豚肉・ピザチーズ	里芋・マカロニ・油・砂糖	生姜・玉葱・小松菜	26.9 g	
			波稜草の胡麻煮浸し		油揚げ	いりごま・砂糖	切干し大根・波稜草・もやし・人参	19.6 g	
			ワンタン入り味噌汁		生わかめ		玉葱・キャベツ・葱	2.3 g	
5	月	○	高野豆腐のそぼろご飯	特別時程	大豆・鶏肉・凍り豆腐	ファーム米・押麦・油・砂糖	生姜・人参・干し椎茸	876 kcal	
			魚の南蛮漬け		いわし	小麦粉・澱粉・揚げ油・砂糖・ごま油・いりごま	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン	32.1 g	
			豆腐の味噌汁		絹豆腐・生わかめ		玉葱	30.3 g	
6	火	○	チキンカツバーガー	特別時程	鶏肉	丸パン・揚げ油・砂糖・パン粉	マーマレード	838 kcal	
			ひじきサラダ		ひじき・鶏卵	砂糖・春雨・油・いりごま	ブロッコリー・キャベツ	31.6 g	
			根菜スープ		大豆	じゃがいも	南瓜・人参・玉葱・セロリー・パセリ	33.5 g	
7	水	○	郷土料理 高菜めし(熊本県)	通常		ファーム米・押麦・油・いりごま	高菜漬け	761 kcal	
			タイピーエン(熊本県)		豚肉・いか・かまぼこ・うすらの卵	油・春雨・ごま油	人参・玉葱・白菜・筍・葱	27.7 g	
			いきなり団子(熊本県)		小豆	さつまいも・小麦粉・白玉粉・砂糖		15.5 g	
								3.3 g	
2年生はEC岩井のため給食ありません									
8	木	○	ご飯	通常		ファーム米		829 kcal	
			魚の麦味噌焼き		黒ムツ	砂糖・すりごま・米粒麦		36.5 g	
			もやしとわかめの胡麻醤油		生わかめ	砂糖・ごま油・いりごま	もやし・小松菜	27.0 g	
			のっぺい汁		鶏肉・油揚げ	里芋・澱粉	干し椎茸・人参・波稜草	3.1 g	
2年生はEC岩井のため給食ありません									
9	金	○	アーモンドライス	通常	ベーコン・バター	米・押麦・油	玉葱・人参・マッシュルーム・パセリ	796 kcal	
			キッシュ		ツナ・鶏卵・粉チーズ・生クリーム・調理牛乳	油・じゃがいも	小松菜	29.3 g	
			パイザンヌスープ		豚肉	油・さつまいも	人参・玉葱・セロリー・パセリ	29.7 g	
2年生はEC岩井のため給食ありません									
12	月	○	ツナおろしスパゲッティ	通常	ツナ・刻みのり	スパゲッティ・砂糖	練馬大根	751 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・小松菜	34.4 g	
			果物(りんご)				果物(りんご)	27.6 g	
13	火	○	卵あんかけ炒飯	通常	いか・鶏卵	米・油・澱粉	人参・玉葱・筍・しめじ・小松菜	761 kcal	
			ビーフソテー		豚肉	ビーフン・油	人参・玉葱・干し椎茸・もやし・キャベツ	27.5 g	
			さつまチップス			揚げ油・さつまいも・粉糖		21.6 g	
14	水	○	ご飯	通常		米・押麦		750 kcal	
			さばの香味焼き		さば	砂糖・ごま油	生姜・にんにく・葱	33.2 g	
			キャベツのおかか和え		生わかめ	いりごま・練りごま・砂糖	キャベツ・もやし・人参	20.7 g	
			貝だくさん汁		里芋		人参・大根・牛蒡・白菜・小松菜	2.3 g	
15	木	○	バターライス	通常	バター	米	ピーマン・赤ピーマン	777 kcal	
			フェイジョアータ(ブラジル料理)		いんげんまめ・豚肉・ウィンナー	油	にんにく・玉葱・人参	29.2 g	
			サウピカンサラダ			じゃがいも・揚げ油・ごま油・砂糖	キャベツ・人参・コーン	19.6 g	
16	金	○	ご飯	通常		米・押麦		763 kcal	
			韓国風肉じゃが(タリタリ)		大豆・鶏肉	じゃがいも・ごま油・糸こんにゃく・砂糖	にんにく・玉葱・筍・人参・蕓	29.4 g	
			チャブチェ		豚肉	砂糖・油・春雨・ごま油	にんにく・生姜・人参・筍・干し椎茸・小松菜・白菜キムチ	14.9 g	
19	月	○	ご飯	特別時程		米		767 kcal	
			冬野菜といかのうま煮		大豆・いか	油・里芋・さつまいも	大根・干し椎茸・人参・白菜・蓮・小松菜	28.0 g	
			ごぼうチップスサラダ			揚げ油・ごま油・砂糖	キャベツ・胡瓜・牛蒡	17.9 g	
20	火	○	郷土料理 ご飯	通常		米		765 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	34.0 g	
			五色煮			油・砂糖・しらたき	人参・牛蒡・筍・切干し大根・干し椎茸・さやいんげん	15.9 g	
			だんご汁(大分県)		押し豆腐	小麦粉	人参・玉葱・干し椎茸・大根・葱	2.3 g	
21	水	○	マーボー豆腐丼	特別時程	大豆・豚肉・木綿豆腐	米・押麦・油・砂糖・澱粉・ごま油	にんにく・生姜・筍・干し椎茸・葱・蕓	791 kcal	
			もやしとわかめのナムル		生わかめ・じゃこ・鶏卵	ごま油・砂糖・いりごま・油	もやし・人参	32.2 g	
			果物(みはや)				果物(みはや)	24.9 g	
22	木	○	冬至献立 ご飯	通常		米		815 kcal	
			南瓜コロッケ		豚肉・鶏卵	揚げ油・小麦粉・パン粉	南瓜・玉葱	25.6 g	
			白菜の柚子風味和え				小松菜・白菜・柚子	22.7 g	
			糸寒天の味噌汁		糸寒天・ベーコン・生わかめ	じゃがいも	人参・蓮	2.1 g	
23	金	○	黒砂糖パン	通常		黒砂糖コッペパン		762 kcal	
			ヤンソンさんの誘惑(アイディア料理)		豆乳・生クリーム・アンチョビ・バター	じゃがいも・パン粉	パセリ	27.8 g	
			キャベツサラダ			油・砂糖	キャベツ・人参・コーン	23.7 g	
			いんげん豆と野菜のスープ		いんげんまめ・鶏肉	油・さつまいも	白菜・玉葱・人参・小松菜	3.1 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
	95.2 %	99.8 %	99.1 %	116.7 %

