

12月 予定献立表

令和4年度
北区立田端中学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 木	鶏だし野菜のあんかけうどん 酢みそ和え さつまいもケーキ	○	鶏肉, ツナ, 卵 生わかめ, 飲用牛乳, 調理用牛乳	うどん, でんぷん, 上白糖, 小麦粉, さつまいも 白すりごま, ごま油, バター, 黒いりごま	人参, ごまつな 玉葱, 白菜, まいたけ, ねぎ, キャベツ, きゅうり, コーン	748 30.2
2 金	パエリア マルミタコ風スープ チュロス *	○	いか, あさり, かつお, 卵 飲用牛乳, 調理用牛乳	米, 押麦, じゃがいも, はちみつ, 強力粉, 小麦粉, グラニュー糖 バター, オリーブ油, サラダ油	人参, ピーマン, 赤ピーマン, トマト缶, パセリ にんにく, 玉葱, マッシュルーム, 黄ピーマン	800 35.1
5 月	セサミマスタードトースト 冬野菜のシチュー グレーゼリー	○	鶏肉, ベーコン ピザチーズ, 飲用牛乳, 調理用牛乳, クリーム, 粉チーズ, 粉寒天	無塩食パン, さつまいも , 米粉, 上白糖 練りごま, 黒いりごま, サラダ油, バター	人参, プロッコリ, ほうれんそう 玉葱, マッシュルーム, 大根 , かぶ, 白菜, ぶどうジュース	847 33.2
6 火	シーフードピラフ チーズオムレツ とら豆のスープ * 夢オレンジ	○	いか, あさり, ツナ, 卵, 豚肉, いんげんまめ 飲用牛乳, 調理用牛乳, サラダチーズ	米, 押麦, じゃがいも バター, サラダ油	人参, ピーマン, ほうれんそう 玉葱, マッシュルーム, コーン, にんにく, キャベツ, 夢オレンジ	772 33.9
7 水	練馬大根のスパゲッティ コーンサラダ チーズいももち	○	ツナ 刻みのり, 飲用牛乳, サラダチーズ	スパゲッティ, 上白糖, じゃがいも, でんぷん サラダ油, 白いりごま, 揚げ油	ごまつな , 人参 にんにく, 大根 , キャベツ, コーン, 玉葱	782 30.8
8 木	きびご飯 銀だらの照り焼き 白菜のゆかり和え 豆乳みそ汁	○	ぎんだら, 油揚げ, 調製豆乳 飲用牛乳, ちりめん	米, きび, 上白糖, でんぷん 白いりごま	人参, かぼちゃ, ごまつな しょうが, 白菜, 玉葱, えのきたけ	748 29.1
9 金	どんどろけ飯 いもこん鍋 らっきょうドレッシングサラダ オレンジポンチ	○	油揚げ, 木綿豆腐, 鶏肉, ツナ 飲用牛乳	米, 押麦, 三温糖, さといも , こんにゃく, 上白糖 サラダ油, 白すりごま	人参, さやえんどう, ごまつな ごぼう, 干し椎茸, 大根 , ねぎ, もやし, らっきょう漬, もも缶, みかん缶, パイン缶, オレンジジュース	799 30.3
12 月	ごまご飯 ししゃもの磯辺揚げ きんぴらごぼう 味噌汁	○	豚肉, さつま揚げ, 油揚げ 飲用牛乳, ししゃも, あおのり, 生わかめ	米, 押麦, 小麦粉, 糸こんにゃく, 上白糖 白いりごま, 揚げ油, サラダ油	人参, こねぎ ごぼう, れんこん, 大根, 白菜	747 27.4
13 火	豚キムチラーメン 青のりポテト 杏仁豆腐	○	豚肉 飲用牛乳, あおのり, 粉寒天, 調理用牛乳	中華めん, じゃがいも, 上白糖 サラダ油, 白すりごま, 揚げ油	人参, なら にんにく, しょうが, 白菜, もやし, コーン, 白菜キムチ, 洋なし缶, もも缶, みかん缶	759 29.6
14 水	ツナと卵のそぼろ丼 * アーモンド和え ごま味噌汁 はれひめ	○	卵, ツナ, 凍り豆腐, 油揚げ 干ひじき, 飲用牛乳, 生わかめ	米, 押麦, 上白糖, 三温糖 サラダ油, 白いりごま, アーモンド粉, 練りごま	人参, ほうれんそう, ごまつな しょうが, グリンピース, もやし, 玉葱, えのきたけ, 白菜, はれひめ	806 36.5
15 木	ご飯 いがめんち 子和え けの汁 りんご	○	いか, 卵, たらこ, 大豆, 凍り豆腐, 油揚げ 飲用牛乳	米, 小麦粉, でんぷん, 三温糖, しらたき 揚げ油, サラダ油	人参, ピーマン 玉葱, キャベツ, ごぼう, 大根, 干し椎茸, ゆでわらび, りんご	773 30.0
16 金	チリビーンズドッグ 洋風卵スープ ヨーグルトポンチ	○	豚ひき肉, ベーコン, いんげんまめ, 鶏肉, 卵 粉チーズ, 飲用牛乳, ヨーグルト, ホイップクリーム	無塩コッペパン, 小麦粉, じゃがいも, でんぷん サラダ油	人参, パセリ にんにく, 玉葱, セロリー, キャベツ, もも缶, みかん缶, アロエ缶, パナナ	748 32.9
19 月	麻婆あんかけそば * もやしのナムル フルーツ白玉	○	豚ひき肉, 押し豆腐, 鶏ささ身, 絹ごし豆腐 飲用牛乳, 生わかめ	中華めん, 上白糖, でんぷん, 白玉粉 サラダ油, 白すりごま, 白いりごま, ごま油	人参, なら, ごまつな にんにく, しょうが, 玉葱, たけのこ, きくらげ, もやし, みかん缶, 洋なし缶, もも缶	766 32.9
20 火	カレーライス 糸寒天とツナのサラダ オレンジゼリー	○	豚肉, 大豆, ツナ 飲用牛乳, 糸寒天, 粉寒天	米, 押麦, 小麦粉, じゃがいも, 三温糖, 上白糖 バター, サラダ油, 白すりごま, ごま油	人参, ごまつな にんにく, しょうが, 玉葱, セロリー, キャベツ, コーン, オレンジジュース	846 28.4
21 水	アーモンドトースト ボルシチ 甘平	○	ベーコン, 豚肉, レンズまめ 飲用牛乳, サワークリーム	減塩食パン, 上白糖, じゃがいも マーガリン, アーモンド粉, サラダ油	人参, パセリ にんにく, セロリー, 玉葱, マッシュルーム, ビーツ, キャベツ, かんぺい	749 31.8
22 木	麦ご飯 かぼちゃコロック 野菜のゆず風味和え 味噌汁	○	ツナ, 油揚げ, 木綿豆腐 飲用牛乳, サラダチーズ, 生わかめ	米, 押麦, 小麦粉, 生パン粉, パン粉 白すりごま, 揚げ油	かぼちゃ , 人参 玉葱, キャベツ, もやし, ゆず果汁, えのきたけ, ねぎ	777 28.9
23 金	チキンライス ホワイトソースかけ ひじきのサラダ ココアプリン *	○	鶏肉, いんげんまめペースト, ほたて水煮 調理用牛乳, クリーム, 飲用牛乳, 干ひじき, 星型チーズ, 粉寒天, ホイップクリーム	米, 押麦, 米粉, 上白糖 バター, サラダ油, 白いりごま	トマトジュース, 人参, ピーマン, パセリ, 赤ピーマン 玉葱, にんにく, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, コーン, いちご	822 30.0

★食材購入の都合により、献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

★**太字**の食材は、東京都産を使用する予定です。

★*が付いているメニューは、初登場です。