



# 12月 予定献立表



平成30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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー食材	
3	月	○	しょうゆラーメン(給食委員考案献立)	B	豚肉・ハム・わかめ	油・中華めん・ごま油・砂糖	人参・もやし・コーン・葱	855 kcal	乳	
			もやしのナムル			ごま油・ごま・砂糖	もやし・小松菜・にんにく	29.1 g		
			牛乳寒		粉寒天★調理用牛乳	砂糖	みかん缶	4.4 g		
4	火	○	ご飯	B	塩昆布・じゃこ・花かつお	米・押麦		738 kcal		
			塩昆布入りふりかけ		ごま		28.6 g			
			五目肉じゃが		豚肉・油揚げ	油・こんにゃく・じゃがいも	人参・玉葱・筍・グリーンピース	16.1 g		
			大根サラダ		油・砂糖	キャベツ・小松菜・練馬大根	2.5 g			
5	水	○	カナダ料理 メープルパン	B	★鶏卵	コッパン・マーガリン・メープルシロップ・砂糖・小麦粉		860 kcal	鶏卵・乳	
			サーモンチャウダー		鮭★調理用牛乳・豆乳	油・じゃがいも・マカロニ・小麦粉	人参・小松菜・玉葱	31.7 g		
			コールスローサラダ			油・砂糖	キャベツ・人参・コーン・ぎゅうり・パセリ	26.3 g		
6	木	○	ご飯	B	鶏肉	米・押麦		861 kcal		
			鶏肉のから揚げ		油・澱粉・小麦粉	生姜	30.0 g			
			ひじきのピリ辛サラダ		ひじき・ツナ	油・砂糖・ラー油	キャベツ・きゅうり	24.3 g		
			具だくさん味噌汁		豆腐	じゃがいも	白菜・小松菜・葱	2.3 g		
7	金	○	和風チャーハン	B	油揚げ・なると・じゃこ・刻み昆布★鶏卵	米・押麦	葱	770 kcal	鶏卵	
			ムロアジの焼売		△ムロアジ・大豆・豆腐	ごま油・澱粉・焼売の皮	椎茸・玉葱・生姜	32.3 g		
			きのこ汁		豆腐	里芋	しめじ・小松菜・えのき・なめこ	21.0 g		
10	月	○	あぶたま丼	A	油揚げ★鶏卵・のり	米・押麦・砂糖	玉葱・椎茸・葱	870 kcal	鶏卵	
			野菜のおかか和え		糸けずり節		人参・小松菜・キャベツ・もやし	35.2 g		
			麩のすまし汁		豆腐	玉麩	玉葱・ほうれんそう	28.2 g		
11	火	○	スパゲティーボンゴレ	A	★えび・あさり・いか	油★バター・スパゲッティ	唐辛子・ツナ・セリ・玉葱・人参・ホルモト・パセリ	741 kcal	えび 乳 りんご	
			じゃこサラダ		じゃこ	油	キャベツ・きゅうり・人参	27.7 g		
			ポテトスープ			じゃがいも	玉葱・セロリー・パセリ	17.7 g		
			果物(りんご)				★りんご	3.5 g		
12	水	○	大豆入りひじきご飯	A	ひじき・大豆・油揚げ	米・押麦・砂糖	人参・椎茸	790 kcal	魚卵 鶏卵	
			ししゃも磯辺揚げ		★ししゃも★鶏卵・あおのり	油・小麦粉		35.6 g		
			もやしの胡麻和え			ごま・砂糖	キャベツ・もやし	23.7 g		
			里芋の味噌汁		わかめ	里芋	玉葱・小松菜	3.0 g		
13	木	○	ご飯	A	焼のり	米・押麦		753 kcal		
			のりの佃煮		砂糖		34.0 g			
			肉豆腐		豚肉・生揚げ・豆腐	こんにゃく・砂糖	人参・玉葱・えのき・椎茸・葱	18.9 g		
			白菜の甘酢和え		わかめ・じゃこ	砂糖	白菜・小松菜	2.3 g		
14	金	○	カレーピラフ・ウィンナー添え	A	豚肉・ウィンナー	油・★バター	人参・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース	758 kcal	乳・鶏卵	
			フラワーサラダ			油・砂糖	キャベツ・加工肉・ブロッコリー・コーン・小松菜	26.2 g		
			野菜と卵スープ		鶏肉★鶏卵	油・澱粉・じゃがいも	玉葱・キャベツ・パセリ	23.8 g		
			オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	3.3 g		
17	月	○	セレクトランチ セレクトバーガー(フィッシュorチキ)	A	メルルーサーorチキン	丸パン・マーガリン・油・小麦粉・パン粉		835 kcal	乳	
			豆入りミネストローネ		鶏肉・いんげん豆	油・さつまいも・マカロニ	ツナ・セリ・玉葱・人参・かぶ・キャベツ・ホルモト・パセリ	35.9 g		
			ジャーマンポテト		ベーコン	★バター・じゃがいも	玉葱・パセリ・にんにく・コーン	30.7 g		
18	火	○	ご飯	A	たら・豆腐★鶏卵	米・押麦		738 kcal	鶏卵	
			れんこんつくね		砂糖・パン粉・澱粉	れんこん・玉葱	33.5 g			
			野菜の味噌炒め		豚肉		キャベツ・にら	14.5 g		
			あんかけ汁		油揚げ・竹輪	うどん・澱粉	人参・もやし・椎茸・葱	2.9 g		
19	水	○	菜めし	A	ホキ	米・ごま	野沢菜漬け	741 kcal		
			魚のピリ辛焼き		じゃこ・きざみのり	砂糖・ごま油	生姜・にんにく・葱	31.9 g		
			磯和え		鶏肉・豆腐	さつまいも	キャベツ・もやし	14.6 g		
			さつま汁				人参・大根・葱	3.0 g		
20	木	○	給食委員考案献立 ピピンバ	A	鶏肉★鶏卵・きざみのり	米・押麦・ごま油・ごま	葱・生姜・ぜんまい・もやし・人参・ほうれんそう	754 kcal	鶏卵	
			わかめスープ		わかめ・豆腐	トック・ごま油	玉葱・しめじ	30.1 g		
			果物(夢オレンジ)				夢オレンジ	22.2 g		
21	金	○	冬至献立 ご飯	A	鶏肉★うずら卵	米・押麦		815 kcal	うずら卵	
			鶏肉とさつまいもの炊き合わせ		油・澱粉・砂糖・さつまいも	生姜・玉葱・人参・筍・椎茸	27.9 g			
			白菜ゆず味噌和え			砂糖	白菜・柚子・小松菜	15.1 g		
			冬至ぜんざい		小豆・豆腐	砂糖・白玉粉	冬至かぼちゃ	1.8 g		
25	火	○	ターメリックライス	A	鶏肉	米		885 kcal	乳・鶏卵	
			チキンストロガノフ			油・小麦粉	玉葱・にんにく・マッシュルーム・ホルモト	25.6 g		
			じゃがバター(給食委員考案献立)		★鶏卵	じゃがいも・★バター		29.4 g		
								ココ・マーガリン・砂糖・小麦粉・チョコ	3.2 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。  
 ※ランチルーム給食はデザート(ケーキ)がつきます。  
 ※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	820kcal 30.0g 27.0g 3.0g	95 103.3 96.8 100	% % % %
------------------	-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	------------------