



12月 予定献立表



平成29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
1	金	○	☆ジャージャー麺	A	豚肉・大豆	油・中華めん・ごま油・砂糖・澱粉	小松菜・生姜・にんにく・玉葱・人参・椎茸・ねぎ	846 kcal	りんご
			☆春巻き		鶏肉・しらす干し	油・春巻きの皮・小麦粉・澱粉・春雨	たけのこ・もやし・ねぎ・椎茸	31.8 g	
			りんご				★りんご	28.4 g	
4	月	○	ご飯・スタミナふりかけ	B	しらす干し・青のり・花かつお	米・押麦・油・ごま	にんにく	805 kcal	
			塩肉じゃが		豚肉	油・こんにゃく・じゃがいも	人参・玉葱・グリーンピース	30.3 g	
			茎わかめの味噌汁		豆腐・茎わかめ・油揚げ		人参・玉葱	16.7 g	
			柿				富有柿	3.4 g	
5	火	○	アーモンドライス	B	ベーコン	米・押麦・バター・油★アーモンド	玉葱・人参・マッシュルーム・パセリ	838 kcal	アーモンド (アーモンドライス) ・ 鶏卵・スキムミルク (野菜ときのこのキッシュ)
			パイザンヌスープ		ベーコン・鶏肉	油・じゃがいも	人参・玉葱・セロリ・パセリ	25.2 g	
			野菜ときのこのキッシュ		★鶏卵★スキムミルク・生クリーム・チーズ	バター・油	マッシュルーム・トマト・椎茸・小松菜・玉葱	29.0 g	
			みかん				温州みかん	3.6 g	
6	水	○	マーボー里芋丼 【給食委員会考案】	B	豚肉	米・押麦・油・砂糖・里芋・澱粉	にんにく・生姜・たけのこ・椎茸・ねぎ・にら	801 kcal	ししゃも・鶏卵 (ししゃものゴマ焼き)
			ししゃものゴマ焼き		★ししゃも★鶏卵	小麦粉・ごま・油		32.6 g	
			アーサー汁		青のり・豆腐		エリンギ	2.9 g	
7	木	○	揚げパン3種(揚げパン・きな粉)・ミルクパン(揚げない)	B	きな粉	揚げパン・ミルクパン・油・砂糖・ココア		760 kcal	ココア (ココア揚げパン) キウイフルーツ (果物)
			チリコンカン		豚肉・大豆・ひよこ豆	じゃが芋・油・砂糖	マッシュルーム・玉葱・人参・にんにく・トマト・ピーマン	32.4 g	
			ごぼうサラダ		わかめ・ツナオイル漬け	砂糖・ごま	ごぼう・きゅうり・キャベツ・コーン	27.3 g	
			キウイフルーツ				★ゴールデンキウイ	3.3 g	
8	金	○	上海焼きそば	B	豚肉★えび・いか	油・中華めん	生姜・ねぎ・椎茸・人参・キャベツ・もやし・たけのこ・にら	796 kcal	えび(上海焼きそば) ・ 鶏卵(タンホアタン) ・ 牛乳(杏仁豆腐)
			タンホアタン		ベーコン★鶏卵	じゃがいも・澱粉	人参・玉葱・トマト・えのきたけ・ねぎ・セロリ	34.0 g	
			杏仁豆腐		粉寒天★調理用牛乳	砂糖	なし・りんご(加熱済) 黄桃・みかん	24.9 g	
11	月	○	菜めし	A		米・押麦・油・ごま	野沢菜漬け	808 kcal	
			さばの香味焼き		さば	砂糖・ごま油	しょうが・にんにく・ねぎ	33.1 g	
			キャベツのごま和え			ごま・砂糖	キャベツ・もやし・人参	22.7 g	
			けんちん汁		豆腐	油・こんにゃく・里芋	ごぼう・人参・大根・白菜・小松菜	3.2 g	
			みかん				みかん		
12	火	○	スパゲティーボンゴレ	A	★えび・あさり・いか	オリーブ油・バター・スパゲティー油	唐辛子・トマト・セロリ・玉葱・人参・トマト・パセリ	865 kcal	えび (スパゲティーボンゴレ)
			野菜スープ		鶏肉	油・じゃがいも	キャベツ・玉葱・人参・コーン・パセリ	28.4 g	
			アップルパイ			パイシート・砂糖	りんご・レモン・りんごジャム	27.7 g	
13	水	○	ご飯	A		米・押麦		766 kcal	
			手作りふりかけ		花かつお・しらす干し	ごま・砂糖	大根葉	31.2 g	
			冬野菜といかの煮物		鶏肉・いか	油・里芋・砂糖	大根・椎茸・人参・グリーンピース	18.7 g	
			ごぼうチップスサラダ			油・ごま油・三温糖	キャベツ・人参・きゅうり・ごぼう	3.1 g	
			麩の味噌汁		昆布・豆腐	玉子	えのきたけ・玉葱・小松菜・大根葉		
14	木	○	カナ風パンナトーラ	A	★鶏卵・豆乳★調理用牛乳	食パン・メープルシロップ		825 kcal	鶏卵牛乳(パンナトーラ) ・ 鶏卵(パンナトーラ) ・ 牛乳(パンナトーラ)
			ポテトサラダ		★鶏卵	じゃがいも・油	人参・玉葱・きゅうり・パセリ	35.6 g	
			サーモンチャウダー		鮭・鶏肉★調理用牛乳・豆乳	油・バター・小麦粉	玉葱・人参・小松菜	37.6 g	
15	金	○	スープ炒飯	A	鶏肉★えび★鶏卵	米・押麦・ごま油・ラード・澱粉	人参・しめじ・ピーマン・グリーンピース・ねぎ	819 kcal	えび・鶏卵 (スープ炒飯)
			焼きビーフン		鶏肉	ビーフン・油	人参・玉葱・椎茸・もやし・キャベツ	29.7 g	
			さつまチップ			油・さつま芋・砂糖		20.0 g	
								3.0 g	
18	月	○	☆味噌ラーメン	A	豚肉・鶏肉	中華めん・ごま油・油・ごま	にんにく・しょうが・人参・筍・コーン・もやし・にら・ねぎ	881 kcal	鶏卵 (チーズケーキ)
			☆元気サラダ		鶏肉・大豆・チーズ	砂糖・油	キャベツ・ほうれんそう	32.5 g	
			☆チーズケーキ		クリームチーズ・生クリーム★鶏卵	砂糖・小麦粉	レモン	38.6 g	
19	火	○	ご飯	A		米・押麦		842 kcal	
			白身魚の酢豚風あんかけ		ホキ	小麦粉・澱粉・油・じゃが芋・ごま油・砂糖	人参・玉葱・筍・ピーマン・椎茸	30.6 g	
			中華スープ		豆腐	油・ごま油	人参・玉葱・もやし・しめじ・青梗菜	24.5 g	
								3.2 g	
20	水	○	昆布と豆のごはん	A	昆布・大豆	米・押麦・砂糖		754 kcal	
			肉豆腐		豚肉・豆腐	油・こんにゃく・砂糖	人参・玉葱・小松菜	32.0 g	
			海藻サラダ		海藻ミックス	油・ごま油・砂糖・ごま	キャベツ・人参	18.3 g	
			みかん				早香(みかん)	3.1 g	
21	木	○	セザミパン	A	★牛乳★コーヒー牛乳・ジョア	セザミ食パン		747 kcal	牛乳 (コーヒー牛乳)
			飲み物セレクト					28.5 g	
			ローストチキン		鶏肉骨付き		にんにく	27.6 g	
			ポテトスープ			じゃが芋	かぼちゃ・人参・玉葱・セロリ・パセリ	2.7 g	
			即席ピクルス			砂糖・油	きゅうり・セロリ・赤ピーマン・かぶ・レタ		
			いちごのコンポートももゼリー		寒天・ホイップクリーム	砂糖・いちごジャム	レモン・ももジュース		
22	金	○	きびご飯	A		米・きび		759 kcal	
			小魚のから揚げ白菜あん		ニギス	油・澱粉・砂糖	白菜・人参・ねぎ	24.7 g	
			ふろふき柚子大根		油揚げ	砂糖	大根・ゆず	22.7 g	
			かぼちゃ汁白味噌仕立て		豚肉・わかめ	ごま	大根・白菜・冬至かぼちゃ・ねぎ	2.6 g	
25	月	○	ツナピラフ	A	ツナ	米・押麦・バター・油	玉葱・人参・コーン・ピーマン	800 kcal	鶏卵 (スパニッシュオムレツ) ・ 母 (いちごサンタ)
			スパニッシュオムレツ		ハム★鶏卵	じゃが芋・油	玉葱・人参・ピーマン	32.6 g	
			豆腐と青菜のスープ		鶏肉・豆腐	ごま油	たけのこ・ねぎ・小松菜	25.4 g	
			いちごサンタ		ホイップクリーム		★いちご	3.4 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
 ☆印は、3年生のリクエスト献立です。
 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	820kcal	100.2	%
	たんぱく質	30.0g	105	%
	脂質	27.0g	103	%
	食塩相当量	3.0g	103	%