



12月 予定献立表



令和元年度 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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量 | アレルギー食材 |
|----|----|----|--|----|--------------------------------|--|--|--|------------------|
| 2 | 月 | ○ | 二色そばろ丼 <small>2-1ランチルーム</small> 磯和え 白菜の味噌汁 | B | 鶏肉・凍り豆腐・鶏卵 じゃこ・刻みのり 油揚げ | 米・麦・油★ごま | 生姜・人参・椎茸 キャベツ・もやし 白菜・しめじ | 768 kcal 34.1 g 21.6 g 2.6 g | ごま |
| 3 | 火 | ○ | カレーうどん(給食委員考案献立) カリカリ油揚げのお浸し サターアランダギー | B | 鶏肉・かまぼこ 油揚げ 鶏卵 | 冷凍うどん・油・澱粉 砂糖 油・揚げ油・小麦粉・砂糖 | 人参・椎茸・玉葱・葱 キャベツ・ほうれん草 | 739 kcal 26.8 g 21.7 g 3.5 g | |
| 4 | 水 | ○ | キムチチャーハン 焼き餃子(1-2リクエスト献立) もずくスープ <small>2-2ランチルーム</small> | B | 豚肉・鶏卵 豚肉 豆腐・もずく | 米・麦★ごま ★ごま油・油・餃子の皮 じゃが芋 | 人参・白菜キムチ・ピーマン・赤ピーマン 葱・キャベツ・椎茸・にら・生姜・にんにく 葱 | 773 kcal 28.5 g 21.0 g 3.4 g | ごま |
| 5 | 木 | ○ | ご飯 手作りなめだけ 五目肉じゃが 和風サラダ | B | | 米・麦 砂糖 大豆・豚肉・油揚げ じゃがいも・糸こんにゃく 油・刻み昆布 | えのきたけ・筍 玉葱・筍・人参・さやいんげん キャベツ・胡瓜・人参・コーン | 802 kcal 30.8 g 16.9 g 2.8 g | |
| 6 | 金 | ○ | カナダ料理 メープルトースト ポテトサラダ サーモンチャウダー 果物(夢オレンジ) | B | 鶏卵 鮭・調理牛乳・豆乳 | 食パン・マーガリン・メープル じゃが芋・油 マカロニ・小麦粉 | ぎゅうり・パセリ 玉葱・人参・大根・蕪・小松菜 果物(夢オレンジ) | 741 kcal 32.3 g 27.7 g 3.1 g | |
| 9 | 月 | ○ | ご飯 <small>1-1ランチルーム</small> お好み風卵焼き 野菜レモン醤油和え 芋煮 | A | 鶏卵・豚肉・糸かつお・あ おのり 鶏肉 | 米・押麦 油 里芋・糸こんにゃく | キャベツ・葱 もやし・胡瓜・小松菜・レモン 大根・人参・しめじ・舞茸・三葉 | 746 kcal 29.9 g 18.0 g 2.8 g | |
| 10 | 火 | ○ | ご飯 <small>1-2ランチルーム</small> 魚の味噌焼 冬野菜といかの煮物 根菜汁 | A | ホキ 鶏肉・いか 油揚げ | 米 ★ごま・麦・砂糖 油・砂糖・里芋 さつま芋・こんにゃく | 大根・椎茸・人参 蓮根・牛蒡・葱 | 754 kcal 32.4 g 14.8 g 3.1 g | ごま |
| 11 | 水 | ○ | ジャージャー麺 野菜チップス 果物(りんご) | A | 豚肉・大豆 | 中華麺★ごま油・ラー油・澱粉 揚げ油・じゃが芋 | 小松菜・生姜・にんにく・玉 葱・人参・椎茸・葱 蓮根 ★果物(りんご) | 823 kcal 26.7 g 26.1 g 3.5 g | ごま りんご |
| 12 | 木 | ○ | ペラルーシ料理 シーフードピラフ ポテトパンケーキ 野菜スープ | A | えび・いか・あさり 鶏卵 | 米・バター・油 じゃが芋・油・小麦粉 油・マカロニ | 玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ マッシュルーム キャベツ・しめじ・人参・コーン | 739 kcal 28.9 g 15.4 g 3.4 g | |
| 13 | 金 | ○ | マーボー豆腐丼(給食委員考案献立) 棒々鶏サラダ 卵とイカの中華スープ | A | 大豆・豚肉・豆腐 鶏肉 鶏卵・いか | 米・麦・油★ごま油 ★練りごま ★ごま油・はるさめ・澱粉 | にんにく・生姜・筍・椎茸・ 葱・にら 胡瓜・もやし・生姜 白菜・人参・玉葱 | 806 kcal 36.7 g 23.7 g 3.5 g | ごま |
| 16 | 月 | ○ | セレクト セレクトパン(チキンカツorイカ フライ) じゃこサラダ ポトフ | A | 鶏肉orいか じゃこ 大豆・豚肉 | 丸パンorコッパン・小麦粉・ パン粉・揚げ油 油 じゃが芋 | キャベツ・胡瓜・人参 人参・玉葱・マッシュルーム・セリ・蕪 | 759 kcal 38.0 g 24.8 g 3.7 g | |
| 17 | 火 | ○ | スープ炒飯 中華酢和え スイートポテトパイ | A | 鶏肉・えび・鶏卵 | 米・澱粉 ★ごま油★ごま パイシート・さつま芋・粉糖 | 人参・しめじ・葱 小松菜・白菜 | 822 kcal 27.1 g 28.0 g 3.3 g | ごま |
| 18 | 水 | ○ | ご飯 <small>3-1ランチルーム</small> 親子焼き かぶの香り漬け のっぺい汁 | B | 鶏肉・鶏卵 油揚げ | 米・麦 砂糖 里芋 | 玉葱・しめじ キャベツ・蕪・生姜 椎茸・人参・牛蒡・小松菜 | 779 kcal 33.0 g 20.2 g 2.8 g | |
| 19 | 木 | ○ | 大豆入りミートスパゲティ 海藻サラダ <small>3-2ランチルーム</small> チーズケーキ(2-2リクエスト献立) | A | 豚肉・大豆・粉チーズ クリームチーズ・生クリーム・鶏卵 | 油・バター・米粉・スパゲティ 油★ごま油★ごま 小麦粉・砂糖 | 玉葱・人参・セロリー・マッ ッシュルーム・ホールトマト 海藻シソ・キャベツ・もやし レモン | 902 kcal 31.6 g 29.3 g 2.9 g | ごま |
| 20 | 金 | ○ | 冬至献立 ご飯 魚の幽庵焼き 南瓜そばろ煮 えのき入りすまし汁 | A | ★さわら 大豆・鶏肉 豆腐・生わかめ | 米・押麦 油・こんにゃく・澱粉 | 柚子 南瓜・玉葱・椎茸 えのき・葱・小松菜 | 783 kcal 35.1 g 19.2 g 2.6 g | さわら |
| 23 | 月 | ○ | 大豆入りひじきご飯 わかさぎの唐揚げ もやしの胡麻和え さつま汁 | A | ひじき・大豆・油揚げ ★わかさぎ・鶏卵 豆腐 | 米 揚げ油・小麦粉 砂糖★ごま さつま芋 | 人参 もやし・キャベツ・小松菜 人参・大根・葱 | 800 kcal 30.0g g 19.4 g 2.8 g | ごま わかさぎ |
| 24 | 火 | ○ | 中華丼 糸寒天入りレモン酢和え フルーツポンチ | B | 豚肉・いか・うずら卵 糸寒天・油揚げ | 米・澱粉★ごま油 砂糖 砂糖 | にんにく・生姜・玉葱・人参・ 筍・白菜・木耳・青梗菜 もやし・胡瓜・レモン みかん缶★りんご缶・桃缶・梨 缶★バナナ | 740 kcal 26.6 g 17.5 g 2.4 g | ごま りんご バナナ |
| 25 | 水 | ○ | ターメリックライス チキンストロガノフ コーンポテト チョコレートケーキ | B | 鶏肉 鶏卵 | 米 油・米粉 じゃがいも バター・マーガリン・砂糖・小麦粉・卵 | 玉葱・にんにく・マッシュルーム・ホールマト コーン | 869 kcal 25.9 g 26.6 g 3.0 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 | 820kcal | 96 | % |
| | たんぱく質 | 30.0g | 103.3 | % |
| | 脂質 | 27.0g | 99.2 | % |
| | 食塩相当量 | 3.0g | 100 | % |