



12月 予定献立表



令和2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
1	火	○	ビビンバ わかめスープ	A	大豆・鶏肉・鶏卵 生わかめ・木綿豆腐	米・油・砂糖・ごま油★いりごま	葱・生姜・ぜんまい・もやし・人参・ 菠薐草 玉葱・筍	747 kcal 31.5 g 22.5 g 3.0g g	ごま
2	水	○	こぎつねごはん 卵焼き 白菜のおかか和え もやしとベーコンの味噌汁	A	鶏肉・かまぼこ 鶏卵 糸削り節 ベーコン	冷凍うどん・油・澱粉 油 じゃが芋	人参・椎茸・玉葱・葱 小松菜・白菜・コーン もやし	786 kcal 29.7 g 26.9 g 2.7 g	
3	木	○	ツナサンド 菠薐草サラダ 白いんげんのクリーム煮	A	ツナ 鶏肉・いんげんまめ・調理牛乳・豆乳・生クリーム	コッペパン・マーガリン 蜂蜜・油 油・さつまいも・バター・小麦粉	玉葱 コーン・キャベツ・菠薐草 セロリー・玉葱・人参・パセリ	874 kcal 32.4 g 39.1 g 3.3 g	
4	金	○	ご飯 さばの香味焼き かぶのレモン醤油和え 味噌けんちん汁	A	★さば 鶏肉・木綿豆腐	米 ごま油 油・蒟蒻・里芋	生姜・にんにく・葱 キャベツ・蕪・レモン 牛蒡・人参・大根・白菜・葱	753 kcal 34.7 g 20.9 g 2.3 g	さば
6	日	○	親子丼 香り漬け じゃが芋の味噌汁		鶏肉・鶏卵 生わかめ	米・砂糖・澱粉 じゃが芋	玉葱・人参・しめじ・さやいんげん キャベツ・小松菜・生姜 玉葱	752 kcal 31.4 g 16.6 g 3.2 g	
7	月	○	郷土料理 ご飯 のりの佃煮 擬製豆腐 ぐる煮（高知）	A	焼き海苔 大豆・鶏肉・鶏卵・押し豆腐 鶏肉・角切り昆布	米 砂糖 油・砂糖 蒟蒻・さつまいも・里芋	干し椎茸・人参・玉葱・グリーンピース 牛蒡・人参・大根・しめじ・さやいんげん	793 kcal 34.3 g 19.3 g 2.6 g	
8	火	○	ペスカトーレ サウピカンサラダ 果物（りんご）	A	いか★えび・あさり	スパゲティ・油・バター じゃが芋・ごま油・揚げ油	にんにく・セロリー・玉葱・人参・ ホールトマト キャベツ・人参・コーン 果物（りんご）	749 kcal 35.4 g 17.7 g 2.8 g	えび
9	水	○	キムチチャーハン 焼売 もずくスープ	A	豚肉・鶏卵 押し豆腐・たらすり身・鶏肉 木綿豆腐・もずく	米・油★いりごま ごま油・澱粉・焼売の皮 じゃが芋	人参・白菜キムチ・ピーマン・赤ピーマン 干し椎茸・葱・キャベツ・生姜 玉葱	757 kcal 32.3 g 18.4 g 3.1 g	ごま
10	木	○	ご飯 魚のマヨネーズ焼き えのき和え 根菜汁	A	たら 刻み海苔 豚肉・油揚げ	米 人参 菠薐草・キャベツ・もやし・えのき 蒟蒻	人参・大根・蓮根・牛蒡・葱	757 kcal 31.2 g 24.9 g 2.2 g	
14	月	○	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	A	鶏卵 鮭・調理牛乳・豆乳	食パン・メープルシロップ・マーガリン じゃが芋・油 マカロニ・油・バター・小麦粉	胡瓜・パセリ 玉葱・人参・大根・蕪・小松菜	775 kcal 32.2 g 31.3 g 3.1 g	
15	火	○	ご飯 冬野菜とイカの煮物 カリカリ油揚げのお浸し	A	大豆・いか 油揚げ	米 油・里芋 砂糖	大根・干し椎茸・人参・白菜・蓮根・ 小松菜 キャベツ・菠薐草	775 kcal 30.2 g 19.2 g 2.5 g	
16	水	○	郷土料理 ご飯 とり天（大分） 磯香和え だんご汁（大分）	A	鶏肉・鶏卵 じゃこ・刻みのり 押し豆腐	米 小麦粉・澱粉・揚げ油 小麦粉	生姜・にんにく・かぼす キャベツ・小松菜・もやし 人参・玉葱・大根・干し椎茸・葱	774 kcal 35.0 g 15.4 g 2.2 g	
17	木	○	タンメン 焼き餃子	A	豚肉・いか 大豆・豚肉	中華麺・油・ごま油 ごま油・澱粉・餃子の皮	にんにく・生姜・葱・キャベツ・人 参・干し椎茸・もやし・コーン・葱 葱・白菜・干し椎茸・蕪・生姜・にん にく	748 kcal 35.1 g 20.3 g 2.8 g	
18	金	○	アーモンドライス キッシュ 野菜スープ	A	ベーコン ツナ・鶏卵・粉チーズ・生ク リーム・調理牛乳 大豆	米・バター・油・アーモンド じゃが芋 油・マカロニ	玉葱・人参・マッシュルーム・パセリ 赤ピーマン・小松菜 キャベツ・人参・しめじ・コーン	821 kcal 29.7 g 28.8 g 2.8 g	
21	月	○	冬至献立 ご飯 南瓜コロック 白菜の柚子風味和え かき玉汁	A	豚肉・鶏卵 木綿豆腐・鶏卵・生わかめ	米 揚げ油・小麦粉・パン粉	南瓜・玉葱 小松菜・白菜・柚子 玉葱	819 kcal 27.1 g 22.6 g 2.3 g	
22	火	○	カレーライス フレンチサラダ	A	豚肉 砂糖・油	米・油・じゃが芋・バター・小麦粉 人参・キャベツ・コーン	にんにく・生姜・玉葱・人参 人参・キャベツ・コーン	748 kcal 21.1 g 19.5 g 2.9 g	
23	水	○	スウェーデン料理 黒糖パン ヤンソンさんの誘惑 豆入りミネストローネ	A	調理牛乳・生クリーム ベーコン・いんげんまめ	コッペパン じゃが芋・バター・パン粉 油・押麦	玉葱・パセリ にんにく・セロリー・玉葱・人参・ キャベツ・マッシュルーム・大根・パ セリ	777 kcal 25.2 g 26.9 g 3.2 g	
24	木	○	大豆入りひじきご飯 公魚の唐揚げ もやしとわかめのごま醤油 さつま汁	A	ひじき・大豆・油揚げ ★わかさぎ・鶏卵 生わかめ 木綿豆腐	米 揚げ油・小麦粉 砂糖・ごま油★いりごま さつまいも	人参 もやし・小松菜 人参・大根・葱	839 kcal 36.7 g 21.8 g 3.2 g	魚卵 ごま
25	金	○	ターメリックライス ポークストロガノフ にんじんサラダ ココアゼリー	A	豚肉・生クリーム ツナ 粉寒天・調理牛乳・ホイップク リーム	米 油・小麦粉・バター 油・砂糖★すりごま ココア・砂糖	玉葱・マッシュルーム・ホールトマト 人参・もやし・レモン・らっきょう いちご	867 kcal 26.9 g 31.5 g 2.3 g	ごま

※「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。

※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	830	96.4	%
	たんぱく質	30.0g	103	%
	脂質	25	96	%
	食塩相当量	2.5	112	%

