



12月献立表



足立区立第六中学校
校長 鶴飼康成
栄養士 竹内美涼

日曜	献立	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	1人分* たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	日						
2	月		★学乳,たらこ,ベーコン,★生クリーム(学乳),刻みのり,たまご	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,★バター,白いりごま,油,砂糖,黒砂糖,はるまきの皮,揚げ油,小麦粉	玉葱,ぶなしめじ,にんにく(りん茎),キャベツ,もやし,こまつな,★バナナ	828 kcal 34.7 g 31.5 g 3.0 g	
3	火		★学乳,豚小間,たまご,絹ごし豆腐	米,油,しらたき,ふ,砂糖	しょうが,ごぼう,玉葱,にんじん,えのきたけ	737 kcal 34.8 g 25.4 g 2.9 g	
4	水		★学乳,さわら,白みそ,糸けずり節,生揚げ	米,米粒麦,マヨネーズ,砂糖,こんにゃく	こまつな,にんじん,キャベツ,はくさい,ごぼう	736 kcal 32.9 g 26.9 g 2.3 g	
5	木		★学乳,豚ばら(脂身付),豚ひき肉,大豆,うずら卵水煮,たまご,★調理用牛乳(学乳)	米,ごま油,砂糖,はちみつ,強力粉,小麦粉,★プレミックス粉(刺繍用)	にんにく(りん茎),しょうが,たけのこ(ゆで),玉葱,干し椎茸,だいこん,にんじん,葉ねぎ	884 kcal 33.6 g 26.4 g 2.9 g	
6	金		★学乳,ホキ,たまご,ウィンナー,豚小間	★丸パン,小麦粉,パン粉(乾燥),サラダ油,油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,玉葱,みかん	738 kcal 34.9 g 26.7 g 3.7 g	
7	土	土曜授業(給食なし)					
8	日						
9	月		★学乳,鶏こま肉(皮付き),★冷凍むきえび,ししゃも(生干し),生揚げ,白みそ,赤みそ	米,油,小麦粉,でんぷん,揚げ油,砂糖,白いりごま	にんじん,ぶなしめじ,もやし,きゅうり,キャベツ,冷凍ホールコーン,だいこん	728 kcal 31.8 g 24.9 g 3.5 g	
10	火		★学乳,ツナ水煮,★ピザチーズ,ウィンナー,粉寒天,カルピス	★リトワッパン,マヨネーズ,じゃがいも,油	レモン汁,冷凍ホールコーン,玉葱,にんじん,はくさい,トマト缶詰,にんにく(りん茎),しょうが,もも缶	691 kcal 25.9 g 31.6 g 3.6 g	
11	水		★学乳,さば,豚ひき肉,芽ひじき,焼き竹輪,大豆,カットわかめ,絹ごし豆腐	米,米粒麦,油,こんにゃく,砂糖,玉ふ	しょうが,長ねぎ,にんじん	724 kcal 35.8 g 25.3 g 2.6 g	
12	木		★学乳,鶏こま肉(皮なし),ツナ水煮,パルアガー,★調理用牛乳(学乳),★生クリーム(学乳)	米,じゃがいも,油,小麦粉,★バター,マヨネーズ,砂糖	玉葱,にんにく(りん茎),しょうが,水菜,もやし,キャベツ,こまつな	779 kcal 29.4 g 22.9 g 3.4 g	
13	金		★学乳,鶏こま肉(皮付き),★ピザチーズ,木綿豆腐,★冷凍剥き身あさり,たまご,赤みそ	米,さつまいも,トック,油,砂糖,白いりごま,でんぷん,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,長ねぎ,干し椎茸,にんにく(りん茎)	885 kcal 42.0 g 25.0 g 3.4 g	
14	土						
15	日						
16	月		★学乳,★冷凍むきえび,★いか,★冷凍剥き身あさり,ベーコン,豚肝臓,大豆,粉寒天	米,油,★バター,でんぷん,揚げ油,じゃがいも,砂糖	にんにく(りん茎),玉葱,にんじん,ぶなしめじ,しょうが,濃縮還元ジュース,みかん缶	794 kcal 35.1 g 20.7 g 3.0 g	
17	火		★学乳,若鶏ひき肉,大豆,押し豆腐,たまご,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,油,でんぷん,砂糖	しょうが,にんじん,たけのこ(水煮缶詰),干し椎茸,もやし,キャベツ,はくさい	740 kcal 35.4 g 26.5 g 2.1 g	
18	水		★学乳,鶏こま肉(皮付き),いんげんまめ(乾),調製豆乳,★調理用牛乳(学乳),★生クリーム(学乳)	★チョコチップパン,じゃがいも,砂糖,サラダ油,油,小麦粉,★バター	にんじん,こまつな,きゅうり,冷凍ホールコーン,にんにく(りん茎),レモン汁,クリームコーン,玉葱	761 kcal 27.3 g 30.4 g 2.5 g	
19	木		★学乳,豚ひき肉,大豆,赤みそ,★サラダチーズ	蒸し中華めん(油つき),油,白すりごま,練りごま,でんぷん,ごま油,じゃがいも,揚げ油,砂糖	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,長ねぎ,たけのこ(水煮缶詰),にんじん,こまつな,みかん	884 kcal 32.6 g 28.5 g 3.4 g	
20	金		★学乳,すけとうだら,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,コーンスターチ,揚げ油,砂糖,米粉,白すりごま	ゆず(果汁・生),だいこん,こまつな,はくさい,もやし,にんじん,えのきたけ,玉葱,かぼちゃ	725 kcal 33.7 g 20.7 g 2.4 g	
21	土						
22	日						
23	月		★学乳,豚小間,★いか,たまご	米,でんぷん,緑豆はるさめ,ごま油	にんじん,はくさい,玉葱,たけのこ(ゆで),干し椎茸,しょうが,にら,もやし	694 kcal 28.3 g 17.8 g 2.7 g	
24	火		★学乳,若鶏ひき肉,油揚げ,ししゃも(生干し),カットわかめ,ちりめん,豚ひき肉,調製豆乳,赤みそ	米,砂糖,小麦粉,白いりごま,黒いりごま,油,じゃがいも,★バター	にんじん,チンゲンツァイ,もやし,レモン汁	708 kcal 32.0 g 24.6 g 4.3 g	
25	水		★ジョア,和牛モモ,★粉チーズ,★生クリーム,★サラダチーズ,たまご,★調理用牛乳,★ホイップクリーム	★クロワッサン,じゃがいも,油,小麦粉,★バター,砂糖	玉葱,にんじん,にんにく(りん茎),マッシュルーム(水煮缶詰),きゅうり,もやし,キャベツ,いちご	883 kcal 30.8 g 41.8 g 4.5 g	
26	木						
27	金						
28	土	冬季休業					
29	日						
30	月						
31	火						