



12月献立表



足立区立第六中学校
校長 葛木 有紀
栄養士 田島 洋

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	IUPAC- たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	月	キムチチャーハン 中華スープ 揚げワントンサラダ	○	学乳,豚小間,鶏こま肉,絹ごし豆腐,たまご	米,米粒麦,油,ごま油,でんぶん,ワンタンの皮,揚げ油,白いりごま,砂糖	はくさいキムチ,長ねぎ,ピーマン,にんじん,玉葱,チングンツァイ,キャベツ,もやし,きゅうり	711 kcal 27.6 g 24.0 g 3.5 g
2	火	ミートソーススパゲティ ツナと海藻のサラダ 豆乳プリン	○	学乳,豚ひき肉,鶏ひき肉,大豆,粉チーズ,海藻ミックス,ツナ,パールアガー,豆乳,調理用牛乳,生クリーム	スパゲッティ,油,小麦粉,砂糖,サラダ油,ごま油	にんじん,玉葱,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり	774 kcal 33.8 g 30.4 g 3.3 g
3	水	麦ご飯 鰯のみそマヨネーズ焼き ごま和え けんちん汁	○	学乳,さわら,白みそ,生揚げ	米,米粒麦,マヨネーズ,練りごま,砂糖,白すりごま,白いりごま,こんにゃく	こまつな,にんじん,キャベツ,もやし,はくさい,ごぼう	747 kcal 33.2 g 28.4 g 2.2 g
4	木	ピザトースト ポークシチュー 果物	○	学乳,ベーコン,ピザチーズ,豚モモ,大豆,粉チーズ,生クリーム	食パン,油,バター,じゃがいも,小麦粉	玉葱,ピーマン,マッシュルーム,にんにく,にんじん,りんご	772 kcal 31.3 g 33.2 g 3.9 g
5	金	千住葱の焼き鳥丼 おろしポン酢和え 黒蜜ミルクプリン (千住宿開宿400年給食)	○	学乳,鶏肉,刻みのり,わかめ,粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	米,油,砂糖,でんぶん,黒砂糖,はちみつ,コーンスターク	しょうが,長ねぎ,玉葱,たけのこ,えのきたけ,こまつな,きゅうり,キャベツ,もやし,にんじん,だいこん	789 kcal 28.5 g 21.6 g 2.2 g
6	土						
7	日						
8	月	吹き寄せご飯 小魚のカレー揚げ 野菜のごま醤油和え 味噌汁	○	学乳,鶏こま肉,ししゃも,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,油,小麦粉,でんぶん,揚げ油,砂糖,白いりごま	にんじん,ぶなしめじ,えだまめ,もやし,きゅうり,キャベツ,コーン,だいこん,こまつな	737 kcal 32.0 g 25.8 g 3.4 g
9	火	セルフフィッシュバーガー ^{ミネストローネ} 果物	○	学乳,ホキ,たまご,ベーコン,大豆,粉チーズ	丸パン,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも,マカロニ,砂糖	キャベツ,にんじん,玉葱,セロリー,トマト缶詰,ににく,しょうが,りんご	739 kcal 34.5 g 27.5 g 3.7 g
10	水	チキンカレー ツナマヨグリーンサラダ フルーツヨーグルト	○	学乳,鶏こま肉,ツナ,フレンチフライ	米,さつまいも,油,小麦粉,バター,マヨネーズ	玉葱,ぶなしめじ,ににく,しょうが,水菜,もやし,キャベツ,こまつな,パイント缶,みかん缶	842 kcal 31.3 g 20.6 g 3.3 g
11	木	シーフードピラフ レバボテビーンズ(マリアナソース) オレンジゼリー	○	学乳,★えび,いか,あさり,ベーコン,豚肝臓,大豆,粉寒天	米,油,バター,でんぶん,揚げ油,じゃがいも,砂糖	ににく,玉葱,にんじん,ぶなしめじ,しょうが,れんじん濃縮還元ジュース,みかん缶	795 kcal 35.1 g 20.7 g 3.0 g
12	金	ご飯 チーズタッカルビ テンジャンチゲ	○	学乳,鶏こま肉,ピザチーズ,木綿豆腐,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,でんぶん,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,長ねぎ,干し椎茸,ににく	883 kcal 41.9 g 24.9 g 3.4 g
13	土						
14	日						
15	月	麦ご飯 鰯の香味焼き ひじきの煮物 むらくも汁	○	学乳,さば,豚ひき肉,ひじき,焼き竹輪,大豆,絹ごし豆腐,たまご	米,米粒麦,油,こんにゃく,白いりごま,砂糖,でんぶん	しょうが,長ねぎ,にんじん,こまつな,えのきたけ	774 kcal 39.3 g 28.8 g 2.7 g
16	火	クロワッサン バジルドレッシングサラダ コーンシチュー サイダーゼリー	○	学乳,鶏こま肉,いんげんまめ,豆乳,調理用牛乳,生クリーム,粉寒天	クロワッサン,じゃがいも,砂糖,油,小麦粉,バター	にんじん,こまつな,きゅうり,コーン,ににく,レモン汁,クリームコーン,玉葱,パイン缶,みかん缶	713 kcal 23.0 g 35.4 g 2.2 g
17	水	ご飯 五目卵焼き 野菜のごま醤油和え 味噌汁	○	学乳,鶏ひき肉,大豆,押し豆腐,たまご,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,油,砂糖,でんぶん,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,もやし,キャベツ,玉葱	757 kcal 35.5 g 25.9 g 2.1 g
18	木	ごま豆乳担々麺 じゃがもち揚げ 果物	○	学乳,豚ひき肉,豆乳,赤みそ,サラダチーズ	蒸し中華めん,油,白すりごま,練りごま,でんぶん,ごま油,じゃがいも,揚げ油,砂糖	ににく,しょうが,玉葱,長ねぎ,たけのこ,にんじん,こまつな,みかん	867 kcal 32.5 g 28.1 g 3.3 g
19	金	麦ご飯 白身魚のあんかけ柚子 白菜の和え物 豚汁	○	学乳,すけとうだら,豚小間,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,コーンスターク,揚げ油,砂糖,米粉,白すりごま,油,じゃがいも,こんにゃく	ゆず,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,ごぼう,長ねぎ	700 kcal 32.4 g 17.6 g 2.6 g
20	土						
21	日						
22	月	ほうとううどん からし和え さつまいも蒸しパン	○	学乳,鶏こま肉,油揚げ,白みそ,赤みそ,たまご,調理用牛乳	冷凍ほうとううどん,砂糖,さつまいも,小麦粉,バター	だいこん,にんじん,干し椎茸,はくさい,長ねぎ,かぼちゃ,こまつな,もやし,えのきたけ	786 kcal 28.6 g 19.4 g 3.8 g
23	火	ご飯 八宝菜 豆腐と春雨のスープ	○	学乳,豚小間,★えび,いか,うずら卵,鶏こま肉,木綿豆腐	米,でんぶん,綠豆はるさめ,ごま油	にんじん,はくさい,玉葱,たけのこ,干し椎茸,しょうが,長ねぎ	764 kcal 34.0 g 21.0 g 3.0 g
24	水	こぎつねご飯 焼きししゃも わかめのレモンぽん酢和え 味噌汁	○	学乳,鶏ひき肉,油揚げ,ししゃも,わかめ,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,砂糖,白いりごま	にんじん,こまつな,もやし,レモン汁,はくさい	700 kcal 32.6 g 26.1 g 3.6 g
25	木	チョコチップパン クリスピーチキン チーズサラダ ベーコンと野菜のスープ 果物	ジョア	ジョア(プレーン) 鶏若鶏肉胸,サラダチーズ,ベーコン	チョコチップパン,小麦粉,コーンフレーク,揚げ油,油,砂糖	きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ,玉葱,こまつな,コーン,いちご	745 kcal 34.0 g 25.2 g 3.9 g

*都合により献立が変更になる場合があります