



12月予定献立表



足立区立入谷南中学校
栄養士 碓谷希

| 日 曜 | 牛 乳 | 献立名 | たんぱく質・カルシウム | でんぷん・脂肪 | ビタミン | 栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) |
|--------|--------|--|--|---|--|--------------------------------|
| | | | 血や肉になる | エネルギーになる | 体の調子を整える | |
| 2月 | ○ | 和風スパゲティ マセドアンサラダ ヨーグルトとみかんのケーキ | 牛乳,ベーコン,ツナ,いか たまご,プレーンヨーグルト | スパゲティ,サラダ油 でんぷん,じゃがいも 砂糖,小麦粉,バター | にんにく,にんじん,玉ねぎ,しめじ 干し椎茸,エリンギ,こまつな,きゅうり ホールコーン,レモン汁,みかん缶 | 783 32.9 |
| 3火 | ○ | ひじきご飯 肉豆腐 野菜とたまごの和え物 | 牛乳,鶏ひき肉,芽ひじき 油揚げ,豚小間 押し豆腐,たまご | 米,砂糖,白ごま しらたき,車ふ,サラダ油 | にんじん,玉ねぎ,はくさい,干し椎茸 長ねぎ,キャベツ,きゅうり だいこん,しょうが | 774 35.9 |
| 4水 | ○ | マーガリンパン 和風ミートローフ マッシュポテト こまつなとたまごのスープ | 牛乳,鶏ひき肉,豚ひき肉 大豆,生クリーム,たまご | マーガリンパン,パン粉 じゃがいも,バター,でんぷん | キャベツ,玉ねぎ,にんじん ホールコーン,こまつな | 699 32.1 |
| 5木 | ○ | ご飯 豆豆みそ豆 ししゃものごま焼き 磯和え 豚汁 | 牛乳,大豆,凍り豆腐,赤みそ ししゃも,刻みのり,豚小間 油揚げ,豆腐,白みそ | 米,でんぷん,揚げ油 エッグ クアマヨネーズ,白ごま こんにやく,じゃがいも 砂糖,サラダ油 | こまつな,もやし,はくさい にんじん,ごぼう,玉ねぎ | 818 32.6 |
| 6金 | ○ | キャラメル揚げパン チキンと豆のトマト煮 塩昆布と野菜のサラダ 果物(りんご) | 牛乳,いんげんまめ,塩昆布 鶏モモ肉,ロースハム かつお節 | 無塩パン,キャラメル 揚げ油,じゃがいも 砂糖,サラダ油 | にんじん,玉ねぎ,にんにく トマト缶詰,パセリ,キャベツ,きゅうり 冷凍ホールコーン,りんご | 700 28.9 |
| 9月 | ○ | ゆかりご飯 魚のピリ辛焼き かぼちゃの煮物 たまごと豆腐のすまし汁 | 牛乳,さば,鶏肉 豆腐,たまご | 米,白ごま,砂糖,でんぷん | しょうが,にんにく,長ねぎ かぼちゃ,こまつな | 774 36.1 |
| 10火 | ○ | ご飯 キムムッチ ひじき入りたまご焼き おかか和え 味噌汁 | 牛乳,もみのり,鶏ひき肉 芽ひじき,たまご,かつお節 油揚げ,カットわかめ 赤みそ,白みそ | 米,ごま油,白ごま 砂糖,サラダ油 じゃがいも | にんにく,玉ねぎ,にんじん もやし,こまつな,キャベツ,長ねぎ | 731 29.9 |
| 11水 | ○ | ツナたま-toast 千切りポテトサラダ コーンチャウダー | 牛乳,たまご,ツナ,ベーコン ピザチーズ,いんげんまめ 生クリーム | 無塩パン,エッグ クアマヨネーズ じゃがいも,揚げ油,砂糖 サラダ油,バター,小麦粉 | 玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん もやし,冷凍ホールコーン,パセリ | 834 31.9 |
| 12木 | ○ | ねぎ塩豚丼 油揚げとかかにフレークのサラダ いもようかん | 牛乳,豚小間,かにフレーク 油揚げ,粉寒天 | 米,米粒麦,ごま油 でんぷん,サラダ油 砂糖,さつまいも | 長ねぎ,にんにく,もやし こまつな,玉ねぎ,レモン汁 レモン,きゅうり,キャベツ | 864 32.9 |
| 13金 | ○ | ご飯 麻婆じゃがいも 中華ツナサラダ | 牛乳,豚ひき肉,豚肝臓,大豆 大豆の華,赤みそ 生揚げ,ツナ | 米,じゃがいも,揚げ油 砂糖,ごま油,でんぷん 緑豆はるさめ,サラダ油 | にんにく,しょうが,タカノツメ,もやし 玉ねぎ,たけのこ,にんじん,長ねぎ 干し椎茸,キャベツ,こまつな | 779 30.3 |
| 16月 | ○ | ガーリックトースト クリームシチュー ブロッコリー入りサラダ 果物 | 牛乳,むきえび いんげんまめ,生クリーム サラダチーズ,鶏肉 | 無塩食パン,バター じゃがいも,小麦粉 サラダ油,砂糖 | にんにく,にんじん,玉ねぎ たまごたけ,キャベツ ブロッコリー,果物 | 738 31.8 |
| 17火 | ○ | ご飯 ヤンニョムフィッシュ もやしのナムル スンドゥブスープ | 牛乳,魚,豚小間 ウインナー,豆腐 | 米,でんぷん,揚げ油 サラダ油,ごま油 砂糖,白ごま | 玉ねぎ,にんにく,長ねぎ もやし,にんじん,こまつな しょうが,えのき,にら | 737 31.8 |
| 18水 | ○ | 小松菜と鮭の混ぜご飯 境川部屋直伝の塩ちゃんこ ごま白玉団子 | 牛乳,油揚げ,鶏モモ肉 生揚げ,豆腐,きな粉,鮭 | 米,砂糖,こんにやく ごま油,白玉粉 黒すりごま | にんじん,こまつな,だいこん しめじ,えのき,キャベツ にんにく,にら,長ねぎ | 754 30.4 |
| 19木 | ○ | あんかけチャーハン ミルクゼリー 小魚のから揚げ~ねぎソースかけ | 牛乳,豚ひき肉,大豆の華 かにフレーク,たまご,粉寒天 きびなご,生クリーム | 米,ごま油,サラダ油 砂糖,でんぷん 小麦粉,揚げ油,白ごま | にんじん,こまつな,長ねぎ しょうが,にんにく,パインチビット缶 | 706 31.2 |
| 20金 | ○ | かぼちゃほうとう ヨーグルト じゃが芋とレバーとれんこんの甘辛 | 牛乳,豚小間,油揚げ 赤みそ,白みそ,豚肝臓,大豆 ソファール元気ヨーグルト | 冷凍ほうとうどん,米粉 小麦粉,じゃがいも,砂糖 でんぷん,揚げ油,はちみつ | にんじん,だいこん,干し椎茸 はくさい,かぼちゃ,長ねぎ しょうが,れんこん,ゆず | 778 36.7 |
| 23月 | ○ | シーフードピラフ フライドチキン 野菜スープ クリスマスココアゼリー | 牛乳,むきえび,いか 鶏モモ肉,粉寒天 豆乳,ホイップ クリーム | 米,バター,サラダ油 でんぷん,小麦粉 揚げ油,砂糖 | にんにく,玉ねぎ,赤ピーマン,えのき たまごたけ,グリーンピース,キャベツ にんじん,ホールコーン | 822 37.8 |
| 24火 | ○ | うずら入りキーマカレー ツナと海藻のサラダ 果物(みかん) | 牛乳,豚ひき肉,大豆の華 レンズまめ,豚肝臓,ツナ うずら卵,海藻ミックス | 米,米粒麦,バター 小麦粉,サラダ油,砂糖 | 玉ねぎ,にんじん,にんにく しょうが,セロリ,キャベツ,きゅうり ホールコーン,みかん | 828 30.4 |

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

【予定】

*12月24日(火): 冬休み前 最後の給食

*冬休み明け最初の給食は、1月9日(木)からです



12月16日~20日は、『入谷南中スペシャル』

あったかメニューフェアを開催します!!

寒くなってきたこの時期に、温かいもの(温まるもの)を食べ
て、心も体も元気に過ごせるようにしましょう!

12月の旬の野菜・・・ブロッコリー、大根、みかん
白菜・キャベツなど

◆◇冬休みを元気に過ごすためには◇◇

