

2024



12月予定献立表



足立区立入谷中学校

校長 小出 泰隆

栄養士 井上 奈奈

日	献立名	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2月	鮭ひじきの混ぜご飯 車麩入り肉じゃが 和風サラダ		学乳 生サケ 芽ひじき 豚肉 厚削り 鶏肉 ちりめん	米 白いりごま じゃがいも 糸こんにゃく 油 三温糖 車ふ ちりめん	にんじん 玉葱 しょうが 干し椎茸 さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん こまつな	723 33.2
3日	麦ご飯 のりの佃煮 厚揚げと冬野菜の煮物 小松菜とじゃこのサラダ 果物		学乳 もみのり 生揚げ 肉 厚削り ちりめん	米 押麦 三温糖 水あめ さといも 油 ごま油 砂糖 白いりごま	だいこん 干し椎茸 にんじん さやいんげん 長ねぎ もやし こまつな みかん	718 27.9
4日	ビーンズサンド かぶのクリームスープ フルーツヨーグルト		学乳 大豆 レンズまめ 豚肉 ピザチーズ 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム ヨーグルト	無塩パン 油 三温糖 小麦粉 バター 米粉	玉葱 にんじん にんにく キャベツ 冷凍ホールコーン エリンギ かぶ(葉) ブロッコリー バインチビット(缶詰) もも缶(白桃) みかん缶	762 34.7
5日	麦ご飯 ほっけの一夜干し おろしポン酢和え 田舎汁		学乳 ほっけ 鶏肉 生揚げ みそ 厚削り	米 押麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油	はくさい もやし えのきたけ だいこん レモン ごぼう にんじん 長ねぎ こまつな	705 35.0
6日	いりご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のお浸し けんちん汁		学乳 かえり煮干し 手羽元 うずら卵水煮 糸けずり節 鶏肉 生揚げ 厚削り	米 油 砂糖 白いりごま 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく	にんにく しょうが えのきたけ こまつな キャベツ だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ 干し椎茸	794 37.9
9日	麦ご飯 鯖の味噌煮 かり揚げ油揚げ入りお浸し すまし汁		学乳 さば みそ 油揚げ 糸けずり節 あられはんぺん カットわかめ 厚削り	米 押麦 三温糖	しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん	717 32.7
10日	ルーローハン 野菜の中華風 ワンタンスープ		学乳 豚肉 大豆 うずら卵水 煮 鶏肉	米 押麦 油 砂糖 はちみつ ごま油 白いりごま ワンタンの皮	しょうが 玉葱 にんにく 干し椎茸 たけのこ キャベツ きゅうり もやし 長ねぎ なら にんじん はくさい こまつな	812 31.3
11日	こぎつねご飯 ししゃもの揚げ揚 切り干し大根の中華炒め みそ汁		学乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 粉チーズ たまご 鶏肉 カットわかめ みそ	米 砂糖 小麦粉 油 白いりごま ごま油 じゃがいも	にんじん さやいんげん パセリ 切干しだいこん もやし 冷凍ホールコーン 長ねぎ だいこん こまつな	771 31.8
12日	麦ご飯 豚肉と大根の煮物 かきたま汁 果物		学乳 豚肉 たまご 木綿豆腐 厚削り	米 押麦 じゃがいも 糸こんにゃく 油 三温糖 でんぶん	だいこん 玉葱 しょうが さやいんげん こまつな 長ねぎ りんご	713 26.8
13日	クロックムッシュ ミモザサラダ 鶏肉とレンズ豆の トマトシチュー		学乳 ロースハム 調理用牛乳 ピザチーズ 鶏肉 たまご レンズまめ いんげんまめ	無塩食パン 小麦粉 バター 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん エリンギ にんにく トマト缶詰 さやいんげん	798 39.0
16日	セルフフィッシュサンド キャベツとコーンのサラダ じゃが芋のポタージュ		学乳 あかうお たまご いんげんまめ 調理用牛乳 生クリーム	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも バター	冷凍ホールコーン にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 パセリ ブロッコリー	818 39.1
17日	キムタクごはん サムゲタン 杏仁豆腐		学乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 うずら卵水煮 粉寒天 調理用牛乳	米 押麦 ごま油 油 米粉 さつまいも 砂糖	はくさいキムチ しょうが たくあん さやいんげん だいこん にんじん 長ねぎ 万能ねぎ バインチビット(缶詰) みかん缶 もも缶(白桃) レモン	787 26.3
18日	家常豆腐丼 中華コーンスープ 果物		学乳 みそ 豚肉 凍り豆腐 生揚げ 木綿豆腐 たまご	米 押麦 油 砂糖 でんぶん ごま油	しょうが にんにく にんじん たけのこ 干し椎茸 長ねぎ きくらげ 冷凍ホールコーン こまつな みかん	844 35.2
19日	スパゲティ・カルボナーラ 花野菜サラダ チョコチップマフィン		学乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 生クリーム たまご ツナ水煮 調理用牛乳	スパゲティ 油 バター 砂糖 米粉 小麦粉 アーモンド(粉末) チョコチップ 粉糖	エリンギ 玉葱 にんじん にんにく パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	830 33.3
20日	麦ご飯 ふりかけ 鯖の照り焼き 白菜のゆず風味 南瓜団子のみそ汁		学乳 ちりめん 粉かつお 塩昆布 さわら 鶏肉 油揚げ みそ 厚削り	米 押麦 白いりごま 砂糖 でんぶん	はくさい きゅうり ゆず かぼちゃ だいこん にんじん 長ねぎ こまつな	801 40.5
23日	じゃこわかめご飯 レバカツ 千種和え みそ汁		学乳 炊きこみわかめ ちりめん 豚肝臓 豆乳 油揚げ たまご 生揚げ カットわかめ みそ 厚削り	米 押麦 白いりごま 小麦粉 パン粉 油 糸こんにゃく 白すりごま 砂糖	にんにく こまつな にんじん えのきたけ 長ねぎ	825 41.0
24日	米粉パン ローストチキン ジャーマンポテト 野菜スープ スノーボール		学乳 鶏肉 ベーコン	米粉パン じゃがいも バター 小麦粉 アーモンド(粉末) 砂糖 粉糖	しょうが 玉葱 にんにく キャベツ にんじん 冷凍ホールコーン えのきたけ かぶ(葉) こまつな	810 39.3

もりもり給食ウィーク

各室

*食材の納入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

