



# 12月 献立表



平成 30年度

新宿区立落合第二中学校

日	曜日	牛乳	献立名	材 料 名				エネルギー	たんぱく質		
				おもに体の組織を作る		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		kcal	g
3	月	○	みそラーメン 春巻き レモンスカッシュゼリー	豚肉	牛乳 粉寒天	チャンポンめん はるさめ でんぶん 春巻きの皮 小麦粉 さとう	油 ごま油 練りごま	にんじん	にんにく しょうが きくらげ セロリ キャベツ もやし 長ねぎ 干し椎茸 たけのこ レモン	852	29.4
4	火	○	シーフードピラフ ポテトのピザ焼き パンブキンポタージュ	ベーコン いか えび 貝柱 いんげんまめ	牛乳 チーズ 生クリーム	米 麦 じゃがいも	バター 油	にんじん ピーマン かぼちゃ	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	876	29.0
5	水	○	☆福岡県の郷土料理 麦ごはん 高菜のごま炒め がめ煮 そうめんちり	鶏肉 生揚げ 豆腐	牛乳	米 麦 さとう こんにゃく さといも	ごま油 ごま 油	たかな漬け にんじん いんげん しゅんぎく	れんこん たけのこ 干し椎茸 しょうが はくさい 長ねぎ	809	28.7
6	木	○	揚げパン 青のりポテト ワントンスープ	きな粉 豚肉	牛乳 あおのり	パン さとう じゃがいも ワントンの皮	バター 油	にんじん ごまつな	干し椎茸 セロリ にんにく しょうが もやし はくさい 長ねぎ	743	22.8
7	金	○	麦ごはん 家常豆腐 スイミータン	豚肉 生揚げ 卵	牛乳	米 麦 さとう でんぶん	油	にんじん 万能ねぎ	にんにく しょうが たけのこ キャベツ 長ねぎ たまねぎ コーン クリームコーン	807	32.2
10	月	○	☆江戸東京野菜を使った料理 おろしスパゲッティ ごまドレサダ もずくのスープ	ツナ 鶏肉 卵	牛乳 もずく	スパゲッティ さとう でんぶん	オリーブ油 油 ごま油 ごま 練りごま	にんじん ごまつな	だいこん キャベツ もやし 干し椎茸	756	33.8
11	火	○	☆江戸東京野菜を使った料理 さくらごはん おでん 野菜のごま醤油	さつま揚げ 竹輪 つみれ がんもどき うずら卵	牛乳 昆布	米 麦 さとう こんにゃく じゃがいも ちくわぶ	ごま 練りごま	にんじん ごまつな	だいこん キャベツ もやし	762	30.0
12	水	○	豆腐と野菜のあんかけごはん もやしの中華あえ 白玉フルーツポンチ	豚肉 あさり ほたて 豆腐 うずら卵 竹輪	牛乳 昆布 スキムミルク	米 麦 さとう でんぶん 白玉粉	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ	しょうが 干し椎茸 たけのこ はくさい 長ねぎ もやし きゅうり 切干し大根 にんにく パイン缶 黄桃缶 みかん缶	859	33.3
13	木	○	焼きチーズカレー バリバリサラダ 果物	豚肉	牛乳 チーズ	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉 春巻きの皮	油 バター	にんじん トマト水煮 ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ コーン りんご	859	25.4
14	金	○	フィッシュバーガー コーンポテト ガーリックスープ	白身魚 卵 ベーコン	牛乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター オリーブ油	にんじん ごまつな	キャベツ コーン にんにく たまねぎ セロリ	770	33.2
17	月	○	小豆ごはん 魚の照り焼き こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 かきたま汁	あずき 魚 卵 豚肉	牛乳	米 麦 さとう でんぶん こんにゃく	油 ごま	にんじん ごまつな いんげん	たまねぎ はくさい 干し椎茸 ごぼう	762	33.1
18	火	○	麦ごはん キムチチゲ 切干大根とじゃこのあえもの 果物	豚肉 豆腐 あさり	牛乳 じゃこ	米 麦 さとう じゃがいも	ごま油 ごま 練りごま	にんじん	にんにく しょうが キムチ だいこん しめじ 長ねぎ 切干し大根 きゅうり 柑橘類	769	26.4
19	水	○	リザーブ給食	大豆 ベーコン Aエビ B鶏肉	牛乳 粉寒天 Aスキムミルク	米 麦 小麦粉 さとう マカロニ	バター 油	にんじん ブロッコリー Bトマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ キャベツ きゅうり はくさい Aクランベリージュース Bパイン缶	A899 B820	A29.1 B25.0
20	木	○	麦ごはん ひじきのふりかけ すき焼き風煮 みそ汁	豚肉 豆腐 粉かつお 生揚げ	牛乳 ひじき	米 麦 油麩 しらたき さとう さといも	油 ごま	にんじん しゅんぎく ごまつな	はくさい たまねぎ 長ねぎ だいこん	768	31.5
21	金	○	☆冬至献立 ほうとう ワカサギの南蛮漬け 白菜のゆず風味おひたし	豚肉 油揚げ	牛乳 わかさぎ	冷凍ほうとう さとう 小麦粉 でんぶん	油 ごま油	にんじん かぼちゃ ごまつな ピーマン ほうれんそう	だいこん はくさい 長ねぎ たまねぎ ゆず	742	31.2
								12 月分 1日あたりの平均		A802 B796	A29.9 B29.7
								生徒1人1回当りの学校給食摂取基準		820	30.0

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。