



# 12月 献立表



令和2年 12月  
牛込第一中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		緑の食品			黄色の食品		栄養価
				血や肉になる		体の調子を整える			働く力になる		
1	火	○	ごはん 大豆の甘辛和え 魚のピリ辛焼き 野菜のごまあえ・のっぺ汁	牛乳 大豆 さわら 油揚げ	豆腐	長ねぎ しょうが にんにく にんじん	こまつな キャベツ もやし だいこん	干しいたけ ほうれんそう	精白米 油 でんぷん さとう	ごま ごま油 じゃがいも こんにゃく	エネルギー 811 Kcal たんぱく質 33.7 g
2	水	○	中華おこわ ワンタンスープ じゃこサラダ	牛乳 豚肉 焼豚 鶏ひき肉	ちりめんじゃこ	長ねぎ 干しいたけ たけのこ ホールコーン	にんじん しょうが もやし こまつな	キャベツ	もち米 精白米 油 さとう・三温糖	ごま油・ごま ワンタンの皮 でんぷん じゃがいも	エネルギー 818 Kcal たんぱく質 30.5 g
3	木	○	鶏肉のクリームライス ミネストローネ りんご	牛乳 鶏肉 粉チーズ 生クリーム	ベーコン 大豆 白いんげん	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく	乾燥パセリ セロリ キャベツ トマトピューレ	ホールトマト りんご	精白米 米粒麦 油 バター	小麦粉 じゃがいも さとう	エネルギー 838 Kcal たんぱく質 24.3 g
4	金	○	★料理・食文化部リクエストメニュー ゆかりごはん 鶏肉と大豆の甘辛揚げ おひたし 豚汁	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉	豆腐 みそ	ゆかりごはんのもと しょうが にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ だいこん ごぼう 長ねぎ		精白米 ごま 油 でんぷん じゃがいも	さとう こんにゃく	エネルギー 867 Kcal たんぱく質 33.2 g
7	月	○	手作りカレー風味トースト ポトフ グレーゼリー	牛乳 スキムミルク ハム チーズ	ベーコン 豚肉 ウインナー 粉寒天	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく	セロリ キャベツ ブロッコリー ぶどうジュース		強力粉 小麦粉 三温糖 油	じゃがいも さとう	エネルギー 823 Kcal たんぱく質 29.4 g
8	火	○	麦ごはん 家常豆腐 コーンと卵のスープ 春雨サラダ	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	鶏肉 たまご	にんにく・しょうが チンゲンサイ にんじん たけのこ	キャベツ・はくさい たまねぎ もやし こまつな ホールコーン	赤パプリカ・ピーマン	精白米 米粒麦 油・ごま油 三温糖・さとう	でんぷん 練りごま じゃがいも 緑豆春雨	エネルギー 855 Kcal たんぱく質 33.5 g
9	水	○	麦ごはん・リユーズふりかけ 魚の竜田揚げ 五目きんぴら みそ汁	牛乳 昆布 さば さつま揚げ	乾燥わかめ 高野豆腐 豆腐 みそ	にんじん こまつな しょうが ごぼう	れんこん さやいんげん 長ねぎ たまねぎ		米粒麦 精白米 さとう ごま・ごま油	油 でんぷん つきこんにゃく じゃがいも	エネルギー 860 Kcal たんぱく質 35.6 g
10	木	○	豚肉のうま煮丼 けんちん汁 りんご	牛乳 豚肉 焼き豆腐 油揚げ	豆腐	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ	ごぼう だいこん りんご		精白米 米粒麦 油・さといも しらたき	さとう 焼酎 でんぷん こんにゃく	エネルギー 777 Kcal たんぱく質 29.5 g
11	金	○	ひじきごはん 鶏肉の七味焼き 青のりポテト みぞれ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ	大豆 鶏肉 青のり みそ・豆腐	にんじん しょうが にんにく 長ねぎ	ごぼう はくさい だいこん		精白米 米粒麦 油 三温糖	ごま油 じゃがいも さとう	エネルギー 811 Kcal たんぱく質 33.6 g
14	月	○	クッパ 豚肉とキムチ炒め フルーツ牛乳かん	牛乳 鶏肉 刻み昆布 たまご	豚ばら肉 豚肉 粉寒天	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ	こまつな 長ねぎ・にら はくさい みかん(缶詰) 白菜キムチ 黄桃(缶詰)	レモン果汁 パイ(缶詰)	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 じゃがいも	エネルギー 770 Kcal たんぱく質 27.3 g
15	火	○	五目ごはん いかと鶏肉の松笠焼き 野菜香味あえ みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ いか	鶏肉 みそ 乾燥わかめ 高野豆腐	ごぼう 干しいたけ たけのこ にんじん	万能ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう	もやし たまねぎ 長ねぎ えのきたけ	精白米 米粒麦 油 さとう・三温糖	さつまいも でんぷん ごま油・ごま じゃがいも	エネルギー 773 Kcal たんぱく質 35.1 g
16	水	○	スパゲティナポリタン パリパリじゃがサラダ 白いんげん豆のクリームスープ	牛乳 ゼラチン 鶏肉 ベーコン	ハム 粉チーズ 白いんげん 生クリーム	にんにく セロリ にんじん たまねぎ	エリンギ トマトペースト ピーマン キャベツ	だいこん きゅうり ホールコーン 乾燥パセリ	スパゲティ 油 三温糖 バター	小麦粉 はちみつ じゃがいも	エネルギー 847 Kcal たんぱく質 32.0 g
17	木	○	わかめごはん 肉野菜炒め チーズ入りいももち すまし汁	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 豚ばら肉	チーズ 焼のり 昆布・乾燥わかめ 豆腐	たまねぎ にんじん りんご にんにく	こまつな しめじ 長ねぎ ほうれんそう		精白米 米粒麦 ごま 油	じゃがいも さとう・三温糖 でんぷん ごま油	エネルギー 891 Kcal たんぱく質 29.2 g
18	金	○	中華丼 豆腐とわかめのスープ さつまいものごま揚団子	牛乳 豚肉 いか 鶏肉	豆腐 カットわかめ スキムミルク 生クリーム	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい	チンゲンサイ こまつな	精白米・米粒麦 小麦粉 油 さとう・三温糖	でんぷん ごま油・ごま じゃがいも さつまいも	エネルギー 904 Kcal たんぱく質 30.9 g
21	月	○	★冬至の日献立 きつねうどん 天ぷら(かぼちゃ・ちくわ) ゆず大根 みかんゼリー	牛乳 油揚げ 粉寒天 昆布 鶏肉	ちくわ 青のり	干しいたけ にんじん だいこん しめじ たまねぎ	長ねぎ こまつな かぼちゃ みかんジュース みかん(缶詰)	きゅうり ゆず果汁	冷凍うどん 三温糖 ごま油 油	ごま でんぷん さとう	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 30.5 g
22	火	○	手作芋パン ホワイトシチュー ほうれん草とベーコンのソテー	牛乳 スキムミルク 生クリーム 鶏肉	白いんげん豆ペースト ベーコン	にんにく セロリ たまねぎ にんじん	ブロッコリー もやし ほうれんそう ホールコーン		強力粉 小麦粉 三温糖 油	さつまいも バター ごま じゃがいも	エネルギー 899 Kcal たんぱく質 29.0 g
23	水	○	ごはん・のりの佃煮 魚の照り焼き 切干大根とツナのごまあえ きのこいりみそ汁	牛乳 のり ぶり(いなだ) ツナ	カットわかめ 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが 切干大根 きゅうり にんじん	こまつな だいこん しめじ えのきたけ		精白米 さとう でんぷん じゃがいも	ごま ごま油 すりごま	エネルギー 807 Kcal たんぱく質 34.0 g
24	木	○	★クリスマス献立 カレーライス かぶとキャベツのスープ ブラウニー	牛乳 豚肉 たまご 生クリーム ホイップクリーム		にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ	にんじん ホールトマト りんご かぶ	いちご	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 三温糖	はちみつ バター さとう 小麦粉	エネルギー 926 Kcal たんぱく質 24.1 g

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

今年もお世話になりました。よいお年をお迎えください。



今月の平均値	エネルギー たんぱく質	839 30.9	Kcal g
学校給食摂取量	エネルギー たんぱく質	830 27~41	Kcal g