



12月 献立表



令和3年
牛込第一中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品			栄 養 価
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える			
1	水	○	ハヤシライス クラムサラダ 柿	牛乳 豚肉 あさり		精白米 油 バター 小麦粉 でんぷん	さとう ごま油 ごま でんぷん	にんにく たまねぎ セロリ にんじん	マッシュルーム しょうが ホールトマト トマトピューレ パセリ こまつな キャベツ・もやし 柿	エネルギー 888 Kcal たんぱく質 29.2 g	
2	木	○	ごはん さばのみそ煮 かみかみあえ 吉野汁	牛乳 さば みそ 昆布	するめ 鶏肉 油揚げ 豆腐	精白米 さとう ごま油 油	こんにゃく でんぷん	しょうが 切干大根 きゅうり にんじん	キャベツ 乾しいたけ 長ねぎ こまつな	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 35.0 g	
3	金	○	青椒肉絲丼 中華スープ みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐		精白米 米粒麦 油 でんぷん	ごま油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	だけのこ もやし ピーマン パプリカ しいたけ・乾しいたけ 長ねぎ こまつな みかん	エネルギー 807 Kcal たんぱく質 29.7 g	
6	月	○	ごはん 煮込みハンバーグ ボイルブロッコリー スパイシー野菜スープ	牛乳 豚肉 たまご ベーコン		精白米 油 パン粉 でんぷん	さとう じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー にんじん にんにく	セロリ こまつな	エネルギー 840 Kcal たんぱく質 31.9 g	
7	火	○	ごはん たらゆずみそ焼き 肉じゃが・のっぺい汁 グレープゼリー	牛乳 たら 八丁みそ 豚肉	生揚げ 粉寒天	精白米 さとう 油 じゃがいも	こんにゃく さといも でんぷん	しょうが ゆず にんじん たまねぎ	さやいんげん 乾しいたけ だいこん 長ねぎ ほうれんそう ぶどうジュース	エネルギー 809 Kcal たんぱく質 32.2 g	
8	水	○	手作りシナモンロール ポークビーンズ じゃこサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	生クリーム 乾燥わかめ ちりめんじゃこ	強力粉 小麦粉 さとう バター	オリーブ油 油 じゃがいも ごま油・ごま	セロリ にんじん たまねぎ にんにく	グリーンピース こまつな キャベツ もやし	エネルギー 811 Kcal たんぱく質 30.4 g	
9	木	○	☆伊那市より届いたきのこ使用献立 きのこごはん ししゃもの磯辺揚げ みだくさん汁 りんご	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも あおのり	みそ 乾燥わかめ	精白米 米粒麦 油 さとう 小麦粉	こんにゃく じゃがいも	乾しいたけ にんじん 長ねぎ さやえんどう ごぼう	だいこん たまねぎ りんご えのきたけ（伊那市より） しめじ（伊那市より）	エネルギー 811 Kcal たんぱく質 30.1 g	
10	金	○	上海焼きそば いももち フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 いか ピザチーズ	ヨーグルト	油 蒸し中華麺 ごま油 じゃがいも	でんぷん さとう	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ	キャベツ チンゲンサイ パイン 黄桃 みかん	エネルギー 817 Kcal たんぱく質 30.2 g	
13	月	○	五穀ごはん つくね焼き 野菜のごまあえ 豆腐入りかきたま汁	牛乳 小豆 大豆 鶏肉	豆腐 たまご みそ	精白米・もち米 米粒麦・きび 油 パン粉	でんぷん さとう ごま・すりごま じゃがいも	しょうが 長ねぎ たまねぎ にんじん	こまつな キャベツ もやし ほうれんそう	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 32.5 g	
14	火	○	ホットハムチーズサンド 鮭のクリームシチュー パリパリサラダ	牛乳 ボンレスハム ピザチーズ ベーコン	サケ 生クリーム	丸パン 油 じゃがいも バター	小麦粉 ワンタンの皮 さとう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム	ホールコーン パセリ キャベツ もやし こまつな	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 33.1 g	
15	水	○	豚肉のうま煮丼 みそ汁 白玉サイダーフルーツポンチ	牛乳 豚肉 生揚げ 豆腐	みそ 乾燥わかめ スキムミルク	精白米 米粒麦 油 しらたき	さとう 車ふ でんぷん 白玉粉	にんじん たまねぎ 長ねぎ だいこん	こまつな パイン 黄桃 みかん	エネルギー 836 Kcal たんぱく質 30.0 g	
16	木	○	ごはん・ゆかりふりかけ ユーリンチー ナムル 春雨スープ	牛乳 鶏肉 豆腐		精白米 油 でんぷん さとう	ごま油 じゃがいも ごま はるさめ	ゆかり しょうが にんにく 長ねぎ	こまつな もやし にんじん きくらげ チンゲンサイ	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 30.0 g	
17	金	○	たらこスパゲティ わかめサラダ 大学芋	牛乳 ベーコン いか たらこ	生クリーム 刻みのり 乾燥わかめ	油 バター スパゲティ さとう	ごま さつまいも 水あめ	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ ピーマン	にんじん もやし キャベツ	エネルギー 829 Kcal たんぱく質 29.9 g	
20	月	○	ごはん・のりとあさりの佃煮 ぶりの照り焼き おひたし みそけんちん汁	牛乳 のり あさりむき身 ぶり	油揚げ 豆腐 みそ	精白米 さとう でんぷん 油	こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ もやし	こまつな ごぼう だいこん	エネルギー 811 Kcal たんぱく質 36.4 g	
21	火	○	キムチチャーハン おからいりしゅうまい チンゲンサイときくらげのスープ	牛乳 たまご 豚肉 鶏肉	おから 豆腐	精白米 米粒麦 油 ごま	ごま油 さとう でんぷん しゅうまいの皮	にんじん 白菜キムチ ピーマン 乾しいたけ	たまねぎ キャベツ しょうが きくらげ こまつな	エネルギー 826 Kcal たんぱく質 31.7 g	
22	水	○	☆冬至献立 ほうとう 大豆じゃこ甘辛揚げ 信玄きな粉餅	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 大豆	ちりめんじゃこ 豆腐 きな粉	冷凍きしめん 油 さとう でんぷん ごま	白玉粉 黒砂糖	にんじん だいこん はくさい かぼちゃ 長ねぎ	こまつな 	エネルギー 805 Kcal たんぱく質 32.3 g	
23	木	○	ポークカレーライス いかとツナのシーフードサラダ チョコケーキ	牛乳 豚肉 いか ツナ	たまご 牛乳 ホイップクリーム	精白米 米粒麦 油 じゃがいも	はちみつ バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	にんじん ホールトマト りんご キャベツ こまつな きゅうり いちご	エネルギー 923 Kcal たんぱく質 30.0 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。

引き続き食べる前と後には手洗いをお願いします。
1月の給食は12日（水）よりはじまります。 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	826 31.5	Kcal g
学校給食摂取量	エネルギー たんぱく質	830 27～41.5	Kcal g