



12月の献立表



令和5年度

西東京市立田無第一中学校

| 日 | 献立名 | 第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る | 第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる | 第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える | エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g) |
|---------|-----------------|---------------------------------|--------------------------------|--|---------------------------------|
| 1 金 | ゆかりご飯 | 牛乳 焼き竹輪、揚げボール、つみれ、結び昆布、うすらの卵 | 精白米 | ゆかり | 727 25.8 |
| | おでん | | 板コンニャク、ちくわぶ | 大根 | |
| | 大豆と小魚の揚げ煮 | | 大豆 | さつま芋、白炒り胡麻、デンプン、三温糖、油 | |
| 4 月 | ジュシー | 牛乳 | 豚肉、刻み昆布、油揚げ | 人参 | 701 32.5 |
| | フーチャンプルー（炒め物） | | 豚肉、削り節、卵 | キャベツ、もやし、玉葱、人参、ニラ | |
| | もずくのスープ | | 鶏肉、もずく | えのき茸、筍、人参、小松菜 | |
| | みかん | | | みかん | |
| 5 火 | 冬野菜のカレーライス | 牛乳 | 豚肉 | 根生姜、にんにく、玉葱、人参、ブロッコリー、カリフラワー、大根、フルーツチャツネ | 931 28.1 |
| | 大豆サラダ | | 大豆、ツナフレーク | もやし、人参、キャベツ | |
| | フルーツ白玉ポンチ | | 白玉団子、上白糖 | パイン缶、みかん缶、りんご缶、レモン | |
| 6 水 | レーズンシュガートースト | 牛乳 | ブドウパン、マーガリン、グラニュー糖 | | 735 25.0 |
| | チキンポトフ | | 鶏肉、ベーコン | 人参、玉葱、キャベツ、セロリ | |
| | マカロニサラダ | | ポークハム | とうもろこし、キャベツ、人参、玉葱 | |
| 7 木 | ばら天丼 | 牛乳 | ムキエビ、卵 | まいたけ | 701 24.9 |
| | 白菜と大根のゆず和え | | | 白菜、大根、大根葉、ゆず | |
| | 田舎汁 | | 豚肉、豆腐、赤味噌 | 人参、大根、ごぼう、小松菜 | |
| 8 金 | わかめごはん | 牛乳 | わかめ | | 702 29.6 |
| | ホタテのバター炒め | | ホタテ貝 | バター | |
| | 青のりポテト | | 青のり | じゃが芋、油 | |
| | 豚汁 | | 豚肉、木綿豆腐、白味噌 | じゃが芋、コンニャク、油 | |
| 11 月 | ビビンバ | 牛乳 | 豚肉 | 大豆もやし、小松菜、ニラ、人参、にんにく、根生姜、長葱 | 787 31.2 |
| | キムチと玉子のスープ | | 卵、鶏肉 | 白菜キムチ、大根、えのき茸、人参、長葱、小松菜 | |
| | りんご | | | りんご | |
| 12 火 | カレーピラフ | 牛乳 | 鶏肉 | 人参、とうもろこし、玉葱 | 707 21.4 |
| | かぶとキャベツのスープ | | ベーコン | かぶ、かぶ葉、玉葱、人参、キャベツ | |
| | スイートポテト | | 調理牛乳、生クリーム | さつま芋、三温糖、バター | |
| 13 水 | ご飯 | 牛乳 | 精白米 | | 728 27.5 |
| | ししゃもの南蛮漬け | | 子持ちししゃも | 長葱、一味唐辛子 | |
| | 磯部和え | | 焼き海苔 | キャベツ、小松菜、とうもろこし | |
| | さつま汁 | | 豚肉、油揚げ、白味噌 | 大根、人参、ごぼう、長葱、小松菜 | |
| 14 木 | 大根スパゲティ | 牛乳 | ツナフレーク、焼き海苔 | 玉葱、大根 | 758 29.5 |
| | 海藻サラダ | | わかめ、茎わかめ | キャベツ、人参、枝豆 | |
| | パイナップルケーキ | | 卵、カッターチーズ、調理牛乳 | レモン、パイン缶 | |
| 15 金 | フェイスジョアード（ブラジル） | 牛乳 | ベーコン、ウィンナー、豚肉、ピーズ | にんにく、トマト缶、人参、玉葱、マッシュルーム | 848 25.8 |
| | ハニーサラダ | | | キャベツ、人参、胡瓜、とうもろこし | |
| | ボンデケーショ | | パルメザンチーズ、調理牛乳 | 白玉粉、小麦粉、三温糖、油 | |
| 18 月 | ご飯 | 牛乳 | 精白米 | | 724 28.3 |
| | サバの香味焼き | | サバ、赤味噌 | 根生姜、にんにく、長葱 | |
| | 白菜の梅おかか和え | | カツオ削り節 | 白菜、人参、もやし、ねり梅 | |
| 19 火 | 沢煮椀 | 牛乳 | 豚肉 | 大根、人参、ごぼう、えのきたけ、本しめじ、干し椎茸 | 732 30.8 |
| | 小松菜チャーハン | | 豚肉、ちりめんじゃこ | 人参、長葱、小松菜 | |
| | ひじき入り玉子焼き | | 豚肉、干ひじき、卵、調理牛乳 | 人参、干し椎茸、玉葱 | |
| 20 水 | ワンタンスープ | シ ョ ア | 鶏肉 | 小松菜、もやし、人参、長葱、根生姜 | 737 35.9 |
| | ミルクパン | | | ミルクパン | |
| | クリスピーチキン | | 鶏肉 | 根生姜、にんにく | |
| | 人参サラダ | | ツナフレーク | 人参、玉葱、胡瓜、とうもろこし、にんにく、レモン | |
| | 白いんげん豆のスープ | | 豚肉、白いんげん豆 | 人参、玉葱、キャベツ | |
| バナナアイス | | ラクトアイス | | | |

* 食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士にお尋ねください。