



12月の献立表

今月の給食目標「できるだけ残さず食べよう」

西東京市立柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1金	○	茶飯		米		809 kcal
		おでん ※うすらたまご使用	こんぶ、さつま揚げ、つみれ、焼き竹輪、うすら卵	竹輪、こんにゃく、じゃがいも、三温糖	だいこん、にんじん	28.8 g
		白玉あずき	あずき	三温糖、白玉		
4月	○	ご飯		米		769 kcal
		ジャンボ餃子	豚肉	ぎょうざの皮、ごま油、でんぷん、油	にら、キャベツ、ねぎ、しょうが、にんにく	30.7 g
		海鮮キムチ鍋 ※えび・いか使用	えび、いか、木綿豆腐、米みそ	油、三温糖	にんにく、しょうが、ねぎ、しめじ、ブラックマッパ® もやし、はくさいキムチ、はくさい、だいこん、にんじん	
5火	○	麦ご飯		米、米粒麦		712 kcal
		肉豆腐	豚肉、木綿豆腐	しらたき、焼き麩、油、きびさとう	干し椎茸、はくさい、えのきたけ、こまつな、玉葱	32.7 g
		みそ汁	油揚げ、わかめ、味噌	じゃがいも	ねぎ	
6水	○	きなこ揚げパン	きな粉(大豆)	コッペパン、油、きびさとう		696 kcal
		肉団子と野菜のスープ	豚肉、鶏肉	でんぷん、緑豆はるさめ	玉葱、しょうが、はくさい、にんじん、ねぎ、干し椎茸、ほうれんそう	28.0 g
		華風だいこん		三温糖、ごま油	だいこん、きゅうり、にんじん	
		はれひめ(柑橘類)			はれひめ	
7木	○	ご飯		米		787 kcal
		鮭のごまみそ焼き	鮭、味噌	三温糖、黒ごま、白ごま		39.0 g
		肉じゃが	豚肉、さつま揚げ	油、じゃがいも、しらたき、三温糖	干し椎茸、玉葱、にんじん、さやいんげん	
8金	○	ご飯		米		748 kcal
		ホタテのバター焼き	ほたてがい(貝柱)	バター、油		41.5 g
		タラモサラダ ※たらこ使用	たらこ	じゃがいも	にんじん、えだまめ、とうもろこし	
		石狩汁	鮭、油揚げ、木綿豆腐、みそ	こんにゃく	しょうが、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	
11月	○	ご飯		米		788 kcal
		高野豆腐の卵焼き	鶏肉、凍り豆腐、たまご	きびさとう	しょうが、にんじん、干し椎茸、ねぎ	33.7 g
		おかかたくあん	鰹節	油	大根(たくあん干し大根漬)	
		すいとん	鶏肉、油揚げ	こんにゃく、里芋、油、薄力粉、白玉粉	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	
12火	○	ご飯		米		783 kcal
		ポークハンバーグ ※ソースにりんご使用	豚肉、鶏肉、たまご	米油、パン粉	玉葱、りんご	34.3 g
		かぶのサラダ		三温糖、白ごま	かぶ、にんじん、きゅうり、キャベツ	
		シャキシャキスープ	豚肉	油	しょうが、玉葱、にんじん、レタス、パセリ	
13水	○	ちゃんぽん ※えび・いか使用	豚肉、なると、えび、いか	油、ごま油、チャンポンメン	にんにく、しょうが、にんじん、ブラックマッパ® もやし、キャベツ、チンゲン菜、にら、干し椎茸、ねぎ	733 kcal
		白菜のおひたし			はくさい、こまつな、にんじん	31.5 g
		カステラ	たまご、牛乳	三温糖、はちみつ、バター、薄力粉		
14木	○	舞茸とえびのバラ天丼	えび、たまご	米、小麦粉、でんぷん、油、三温糖	まいたけ	679 kcal
		大根の浅漬け			だいこん、だいこん葉	23.9 g
		すまし汁		玉子	たけのこ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	
15金	○	マーボー豆腐丼	豆腐、豚肉、味噌	米、油、三温糖、でんぷん、ごま油	ねぎ、たけのこ、玉葱、にら、しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん	714 kcal
		春雨の中華炒め		はるさめ、ごま油、油、三温糖	きゅうり、ブラックマッパ® もやし、にら、にんじん、きくらげ	27.4 g
		はれひめ(柑橘類)			はれひめ	
18月	○	昆布ご飯	糸昆布、鶏肉、油揚げ	米、油	にんじん、たけのこ	762 kcal
		豆アジの南蛮漬け	豆あじ	でんぷん、上新粉、油、三温糖、ごま油	ねぎ	32.3 g
		根菜みそ汁	油揚げ、豆腐、米みそ		ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな	
19火	○	ぶどうパン		ぶどうパン		784 kcal
		ポテトニョッキのクリーム煮	脱脂粉乳、粉チーズ、鶏肉、牛乳、生クリーム	強力粉、じゃがいも、バター、油、薄力粉	玉葱、にんじん、パセリ、グリーンピース、しょうが	28.9 g
		にんじんサラダ	ツナ	白ごま油	にんじん、レモン、らっきょう甘酢漬	
20水	○	菜めし 体力向上メニュー		米、ごま油、白ごま	だいこん葉	766 kcal
		生揚げと野菜のみぞれ煮	生揚げ、鶏肉	油、三温糖、でんぷん	玉葱、にんじん、ごぼう、こまつな、ねぎ、干し椎茸、だいこん、しょうが	28.4 g
		わかめとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ、わかめ	三温糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、ねぎ	
21木	○	かぼちゃほうとう 冬至前日	豚ばら、なると、油揚げ、みそ	ほうとう、油、でんぷん	にんじん、だいこん、かぼちゃ、干し椎茸、ねぎ、ほうれんそう	699 kcal
		ポパイチーズ蒸しパン	牛乳、チーズ	ミックス粉(乳不使用)、バター	ほうれんそう	24.5 g
		みかん			みかん	
22金	シヨア	シヨア(ストロベリー)	シヨア(ストロベリー)			747 kcal
		ハヤシライス	豚肉	米、米粒麦、油、じゃがいも、薄力粉、バター	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、玉葱、マッシュルーム	19.2 g
		カリカリベーコンサラダ	ベーコン	油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	
		サイダーゼリー ※白桃缶、りんご缶使用	粉寒天	三温糖、サイダー、星形ゼリー	白桃缶、りんご缶	

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

2学期最後の給食当番の人は、冬休みの間にエプロンセットをなくさないように注意して、洗濯・アイロンがけしてから学校に返してください。

