



12月 献立表



令和5年度

西東京市立青嵐中学校

日 曜	主食	牛乳	おかず・デザート	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 金	雑穀わかめごはん		ぶりの照り焼き 干草和え 五目汁	牛乳,減塩わかめごはんの素,ぶり 70g,油揚げ(国産大豆), 鶏モモ皮付き,木綿豆腐(国産大豆),白味噌	精白米,米粒麦,もちきび,赤米,白ごま(いり),三温糖,ごま油	しょうが,にんじん,キャベツ,きゅうり,干し椎茸,だいこん,ごぼう,こまつな,ねぎ	725 kcal 37.1 g 26.2 g 2.6 g	
4 月	味噌つけ麺		わかめとツナの和え物 北海じゃが	牛乳,豚ひき肉,赤味噌,豚骨,生わかめ,ツナフレーク,たらこ	冷凍ラーメン,米ぬか油,かたくり粉,三温糖,ごま油,じゃがいも,マヨネーズ	にんじん,もやし,玉葱,ねぎ,チンゲンツアイ,根しょうが,にんにく,ホールコーン,だいこん,きゅうり	721 kcal 28.6 g 32.2 g 3.3 g	
5 火	ご飯		秋刀魚の筒煮 白菜のお浸し さつま汁	牛乳,さんま筒切り,糸けすり,豚肩,木綿豆腐(国産大豆),白味噌	精白米,三温糖,米ぬか油,さつまいも	根しょうが,こまつな,はくさい,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	729 kcal 28.2 g 23.7 g 3.0 g	
6 水	きなこココア揚げパン		肉団子とキャベツのトマトスープ ひよこ豆のチキンサラダ	牛乳,きな粉,鶏ひき肉,豚ひき肉,押し豆腐(国産大豆),ベーコン,ひよこまめ,鶏ささ身	コッペパン(国産粉),きびさとう,ピュアココア,米白絞油,パン粉,オリーブ油,三温糖,じゃがいも,米ぬか油	玉葱,にんにく,にんじん,キャベツ,セロリー,トマト缶詰,きゅうり,赤ピーマン(国産),ブロッコリー,粒マスタード	791 kcal 33.6 g 36.4 g 2.7 g	
7 木	だいこん菜飯		生揚げと野菜のみぞれ煮 カリカリじゃこサラダ	牛乳,生揚げ,鶏モモ皮付,生わかめ,ちりめんじゃこ	精白米,ごま油,三温糖,ごま(いり),米白絞油,米ぬか油,かたくり粉,ごま油	だいこん葉,ごぼう,にんじん,れんこん,玉葱,こまつな,干し椎茸,根しょうが,だいこん,きゅうり,キャベツ	727 kcal 27.0 g 28.0 g 1.9 g	
8 金	帆立無償提供の日 コーンピラフ		帆立の香草チーズパン粉焼き ミネストローネ	牛乳,ベーコン,鶏モモ皮付,ほたてが(貝柱),粉チーズ,鶏モモ皮付き,白いんげん豆(乾)	精白米,有塩バター,じゃがいも,オリーブ油,パン粉,オリーブ油,三温糖	にんじん,玉葱,ホールコーン,青ピーマン,ブロッコリー,赤ピーマン(国産),にんにく,セロリー,キャベツ,トマト缶詰	767 kcal 34.5 g 27.1 g 3.1 g	
11 月	パプリカライス ホワイトソースがけ		柚子風味サラダ りんご	牛乳,鶏モモ皮付,むきえび,調理用牛乳,生クリーム,チーズ,まぐろ缶詰(水煮ルー)	精白米,なたね油,有塩バター,薄力小麦粉(国産),三温糖	にんじん,玉葱,ブロッコリー,キャベツ,水菜,きゅうり,だいこん,赤ピーマン(国産),ゆず(生),りんご	783 kcal 26.3 g 29.0 g 2.8 g	
12 火	ゆかりご飯		たらの南蛮揚げ 白和え みそけんちん汁	牛乳,たら切り身,絹ごし豆腐,木綿豆腐(国産大豆),白味噌,赤味噌	精白米,ごま(いり),かたくり粉,米白絞油,三温糖,糸こんにゃく,白ごま(すり),さといも,こんにゃく,ごま油	ゆかり(無添加),玉葱,ほうれんそう,にんじん,だいこん,ねぎ,ごぼう	745 kcal 33.4 g 23.1 g 2.8 g	
13 水	ジャンバラヤ		きのこのスープ ボンデケージョ	牛乳,鶏モモ皮付,ウィンナー,ソーセージ,冷凍むきえび,鶏モモ皮付き,粉チーズ,調理用牛乳	精白米,有塩バター,なたね油,白玉粉,薄力小麦粉(国産)	セロリー,にんじん,玉葱,にんにく,青ピーマン,キャベツ,えのきたけ,しめじ	819 kcal 30.2 g 29.2 g 3.2 g	
14 木	いちごマーガリンサンド		さつま芋のカスレ(白湯元豆煮込み) レモンドレッシングサラダ	牛乳,豚肩,ウィンナー,ベーコン,白いんげんまめ(乾),まぐろ缶詰(水煮ルー)	食パン70g(国産粉),ソフトタイプマーガリン,オリーブ油,さつまいも,三温糖,なたね油	いちごジャム,玉葱,セロリー,にんにく,トマト缶詰,キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん,赤ピーマン(国産),レモン	777 kcal 31.4 g 28.5 g 2.8 g	
15 金	ひじきご飯		ししゃものレモン唐揚げ ほうれんそうのおひたし 里芋の田舎汁	牛乳,干ひじき,油揚げ(国産大豆),とり小間,ししゃも,糸けすり,生揚げ,白味噌,赤味噌	精白米,三温糖,薄力小麦粉(国産),かたくり粉,米ぬか油,しらたき,白ごま(いり),さといも,突きこんにゃく,ごま油	干し椎茸,にんじん,レモン果汁,レモン(生),ほうれんそう,もやし,だいこん,ねぎ	698 kcal 32.5 g 25.0 g 3.6 g	
18 月	静岡県の料理 つけナポリタン		ブロッコリーサラダ みかんのマフィン	牛乳,鶏モモ皮付,ベーコン,うすら卵水煮,サラダチーズ,まぐろ缶詰(水煮ルー),たまご(液卵)	冷凍ラーメン,オリーブ油,オリーブ油,三温糖,なたね油,薄力小麦粉(国産),有塩バター	にんにく,玉葱,セロリー,にんじん,エリンギ,トマト缶詰,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,みかんジュース,みかん	847 kcal 31.7 g 36.0 g 2.8 g	
19 火	雑穀ごはん		韓国の海苔ふりかけ スンドップ(豆腐)チゲ わかめと卵のスープ	牛乳,刻みのり,豚肩こま,木綿豆腐(国産大豆),赤味噌,蒲鉾,生わかめ,たまご,たまご(液卵)	精白米,米粒麦,もちきび,赤米,白ごま(いり),ごま油,三温糖,かたくり粉	にんにく,白菜キムチ,はくさい,にら,にんじん,ねぎ,干し椎茸,だいこん	749 kcal 35.4 g 23.9 g 2.7 g	
20 水	昆布ごはん		浅漬野菜 なめこ汁 白玉ぜんざい	牛乳,鶏モモ皮なし 小間,油揚げ(国産大豆),刻み昆布(糸),木綿豆腐(国産大豆),赤味噌,白味噌,あずき	精白米,ざらめ糖,冷凍しらたまだんご	にんじん,さやいんげん,キャベツ,かぶ,かぶ(葉),きゅうり,根しょうが,生なめこ,ねぎ,だいこん,こまつな	748 kcal 29.4 g 13.8 g 3.2 g	
21 木	冬至の献立 たくあんごはん		柚子蓮根つくね 野菜と茸のごま和え かぼちゃ豚汁	牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉,押し豆腐,豚肩こま,油揚げ(国産大豆),木綿豆腐(国産大豆),白味噌	精白米,白(いり)ごま,パン粉(生),白ごま(練り),三温糖	きざみたくあん,ねぎ,れんこん,パセリ,ゆず(生),ほうれんそう,にんじん,キャベツ,えのきたけ,しめじ,西洋かぼちゃ,ごぼう,だいこん	741 kcal 35.8 g 26.6 g 2.7 g	
22 金	クリスマスメニュー キャベツの和風スパゲティ		スパイシーカレーチキン 星マカロニのスープ	豚肩こま,ベーコン,とりもも皮付き,鶏モモ皮付き	スパゲッティ,オリーブ油,薄力小麦粉(国産),米白絞油,なたね油,マカロニ(星deパスタ)	100%オレンジジュース,にんにく,キャベツ,にんじん,しめじ,ねぎ,青ピーマン,玉葱,えのきたけ,ほうれんそう	701 kcal 29.2 g 24.5 g 2.8 g	
25 月	終業式(給食はありません)							

★食材の都合により献立が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までお尋ねください。

裏面もご覧ください。

★12月20日(水)3年生・(J学級3年生)は校外学習のため給食はありません。

～今年もあとわずか、木枯らしが吹く季節です。～

朝起きるのが辛くなってきましたが、朝ご飯をきちんと食べて登校しているでしょうか。朝はなかなか食欲がわかないという人もいますが、寒い朝こそ、しっかり食べてからだの中から温まりましょう。



～保護者の皆様へ～
今学期最後の給食
当番はエフロン・三角巾を洗濯し、3学期の始業式に忘れずに持たせてください。



12月の食育目標
寒さに負けない食生活を送ろう!!

