



# 12月 献立表



令和6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	
2月	昆布ごはん		浅漬野菜 なめこ汁 白玉ぜんざい	牛乳,鶏モモ,油揚げ(国産大豆),刻み昆布,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(葉),きゅうり,根しょうが,生なめこ,ねぎ,だいこん,こまつな	719 kcal 28.1 g 13.7 g 3.2 g	
<b>めぐみちゃんメニュー</b>								
3火	野菜たっぷりドライカレー		柚子香る和風サラダ さつかぼスイーツポテト	牛乳,豚ひき肉,まぐろ缶詰,調理用牛乳,生クリーム,たまご	精白米,米粒麦,なたね油,三温糖,薄力小麦粉(国産),さつまいも,有塩バター,はちみつ	玉葱,にんじん,水煮トマト,にんにく,根しょうが,ほうれんそう,はくさい,キャベツ,だいこん,ブロッコリー,かぶ,きゅうり,赤ピーマン(国産),ゆず(生),西洋かぼちゃ	776 kcal 26.6 g 24.7 g 2.6 g	
4水	豚キムチ丼		参鶏湯(サムゲタン) おさつスティックバター醤油	牛乳,豚肩,鶏モモ	精白米,なたね油,三温糖,かたくり粉,ごま油,さつまいも(べにはるか),米ぬか油,粉糖,有塩バター	根しょうが,だいずもやし,玉葱,白菜キムチ漬け,にら,にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,にんにく	870 kcal 29.7 g 30.4 g 2.6 g	
<b>市内共通献立</b>								
5木	シナモンコーヒールパン		キャベツのミートボールスープ ダブルポテトサラダ	牛乳,鶏ひき肉,豚ひき肉,押し豆腐(国産大豆),ひよこまめ,ポークハム	コーヒールパン(国産粉),ソフトタイプマーガリン,粉糖,パン粉(乾燥),オリーブ油,三温糖,じゃがいも,さつまいも,マヨネーズ	玉葱,にんにく,にんじん,キャベツ,こまつな,セロリー,水煮トマト,きゅうり	800 kcal 30.0 g 32.2 g 2.8 g	
6金	えのきご飯		魚の西京焼き 白和え むらくも汁	牛乳,油揚げ(国産大豆),豚肩こま,黒むつ70g,白味噌,絹ごし豆腐,たまご,鶏モモ	精白米,もち米,三温糖,糸こんにゃく(白),白ごま(すり),かたくり粉	えのきたけ,にんじん,ほうれんそう,だいこん,ねぎ,こまつな	749 kcal 36.3 g 27.4 g 3.6 g	
9月	いちごマーガリンサンド		・さつま芋のカスレ(白隠元豆煮込み) ・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	食パン(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,水煮トマト,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	765 kcal 30.1 g 27.7 g 2.8 g	
10火	雑穀わかめごはん		たらの南蛮揚げ 千草和え さつま汁	牛乳,減塩わかめごはんの素,たら切り身70g,油揚げ(国産大豆),豚肩,木綿豆腐(国産大豆),白味噌	精白米,米粒麦,赤米,白ごま(いり),かたくり粉,米白絞油,三温糖,ごま油,米ぬか油,さつまいも	玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,干し椎茸,ごぼう,だいこん,ねぎ	756 kcal 32.1 g 22.0 g 3.2 g	
11水	バエリア		スパニッシュオムレツ かぶと白菜のスープ	牛乳,ほたて貝柱,鶏モモ,冷凍むきえび,いか 短冊,豚ひき肉,たまご,鶏モモ	精白米,米粒麦,オリーブ油,米ぬか油,じゃがいも	にんにく,玉葱,エリンギ,赤ピーマン(国産),青ピーマン,にんじん,ほうれんそう,かぶ,かぶ(葉),はくさい,セロリー	705 kcal 33.2 g 25.9 g 3.5 g	
12木	舞茸ごはん		ししゃもの磯辺揚げ ほうれんそうのおひたし もずくのかきたま汁	牛乳,油揚げ(国産大豆),鶏モモ,子持ちししゃも,あおのり粉,糸けずり,鶏モモ,おきなわもずく,木綿豆腐(国産大豆),蒲鉾,たまご	精白米,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),三温糖	まいたけ,にんじん,ほうれんそう,もやし,だいこん,ねぎ	703 kcal 32.5 g 25.1 g 2.8 g	
13金	冬野菜のカレーライス		根菜サラダ 果物(りんご)	牛乳,豚肩,豚骨,ツナフレーク,白味噌	精白米,米ぬか油,じゃがいも,薄力小麦粉(国産),有塩バター,三温糖,白ごま(すり),なたね油	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ブロッコリー,カリフラワー,ごぼう,れんこん,キャベツ,きゅうり,りんご	773 kcal 24.6 g 24.1 g 2.1 g	
<b>体力向上メニュー</b>								
16月	カレーピラフ		生揚げのチーズ焼き 小松菜ときのこの卵スープ	牛乳,鶏モモ,ベーコン,生揚げ,豚ひき肉,赤味噌,ピザチーズ,たまご	精白米,米ぬか油,オリーブ油,三温糖,かたくり粉	にんじん,玉葱,青ピーマン,にんにく,セロリー,はくさい,こまつな,えのきたけ,しめじ	793 kcal 36.9 g 33.3 g 3.5 g	
<b>静岡県の料理</b>								
17火	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,ベーコン,サラダチーズ,まぐろ缶詰,たまご	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,水煮トマト,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,みかんジュース,みかんL	853 kcal 30.8 g 35.7 g 2.7 g	
18水	ご飯		魚の照り焼き 五目ひじき かぶと白菜のみそ汁	牛乳,塩ざけ70g,干ひじき,大豆,さつま揚げ,とり小間,鶏モモ,油揚げ(国産大豆),白味噌	精白米,糸こんにゃく,三温糖,米ぬか油	干し椎茸,にんじん,かぶ根,かぶ(葉),はくさい,ねぎ	706 kcal 38.1 g 17.8 g 2.9 g	
19木	ゆかりご飯		スンドゥブ(豆腐)チゲ 韓国風ツナサラダ みかん	牛乳,豚肩こま,木綿豆腐(国産大豆),赤味噌,まぐろ缶詰	精白米,ごま(いり),三温糖,ごま油,かたくり粉,白ごま(すり)	ゆかり(無添加),白菜キムチ,はくさい,にら,にんじん,ねぎ,干し椎茸,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんにく,みかんS	717 kcal 31.6 g 19.6 g 2.0 g	
<b>冬至の献立</b>								
20金	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,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 26.5 g 2.7 g	
<b>クリスマスメニュー</b>								
23月	キャベツの和風スパゲティ		・和風フライドチキン ガーリック醤油 ・星マカロニのミネストローネ	牛乳,豚肩こま,ベーコン,とりもも皮付き70g,鶏モモ	スパゲッティ,オリーブ油,薄力小麦粉(国産),米白絞油,三温糖,ごま油,さつまいも,マカロニ(星deパスタ)	にんにく,キャベツ,にんじん,しめじ,ねぎ,青ピーマン,根しょうが,玉葱,セロリー,水煮トマト	810 kcal 36.0 g 35.5 g 3.2 g	
24火	パプリカライソイトリスがけ		プレーンジョア 柚子風味サラダ サイダーゼリー	ジョア(プレーン),鶏モモ,冷凍むきえび,調理用牛乳,生クリーム,チーズ,まぐろ缶詰,粉寒天,豚ゼラチン	精白米,米ぬか油,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),みかん缶,パイン缶,黄桃缶	725 kcal 23.8 g 16.3 g 2.7 g	
25水	<b>終業式(給食はありません)</b>							

★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

★12月18日(水)3年生・12月19日(木)J学級は、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のでしょうか。朝はなかなか食欲がわかないという人もいると思いますが、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。

裏面もご覧ください。



～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。

