



12月の献立表



令和4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 木	ご飯		精白米		802 32.5
	とんかつ	豚肉、卵	小麦粉、パン粉、三温糖、油		
	小松菜の辛子和え			小松菜、白菜、人参	
	ざくざく(福島県郷土料理)	ホタテ貝水煮、出し昆布	焼き麩、里芋、糸こんにゃく	干し椎茸、キクラゲ、人参、小松菜、長葱	
2 金	パエリア	鶏肉、ムキエビ、イカ	精白米、オリーブ油	にんにく、玉葱、ピーマン、マッシュルーム	717 27.5
	オリャ・ポドリダ(スペイン煮込料理)	鶏肉、ベーコン、ソーセージ、白いんげん豆	じゃが芋、オリーブ油	人参、玉葱、トマト缶、さやいんげん	
	キャロットサラダ	大豆	三温糖、オリーブ油	人参、大根、水菜、もやし、玉葱、にんにく、レモン	
5 月	ハヤシライス	豚肉	精白米、小麦粉、バター、油	根生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム	822 27.0
	ドレみそサラダ	ポークハム、白味噌、大豆	三温糖、油	大根、もやし、小松菜、コーン	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		りんご缶、パイナップル缶、みかん缶、アロエシロップ漬け	
6 火	ココア揚げパン		ミルクパン、きび砂糖、油		890 33.7
	イカのガーリックサラダ	イカ	三温糖、油	胡瓜、キャベツ、コーン、にんにく、レモン	
	ミートボールスープ	豚肉、卵	デンプン、油	玉葱、にんにく、人参、マッシュルーム、トマト缶、セロリ、さやいんげん	
7 水	サイハン(菜飯)	鶏肉	精白米、胡麻油	根生姜、人参、干し椎茸、チンゲン菜	761 32.8
	生揚げの中華煮	生揚げ、豚肉	三温糖、デンプン、胡麻油	根生姜、人参、玉葱、筍、えのき草、キャベツ、長葱	
	くきわかめの胡麻風味	茎わかめ	白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	人参、大豆もやし、胡瓜	
8 木	カレーラーメン	豚肉	蒸し中華麺、じゃが芋、小麦粉、バター、油	根生姜、にんにく、玉葱、人参	950 32.0
	ほうれん草ソテー	ベーコン	オリーブ油	ほうれん草、人参、コーン	
	きな粉ポテト	きな粉	さつま芋、はちみつ、きび砂糖、油		
9 金	野沢菜ご飯		精白米、白炒り胡麻、油	野沢菜漬け	728 25.6
	鶏と野菜の味噌煮	鶏肉、白味噌	こんにゃく、じゃが芋、竹輪ぶ、三温糖	筍、人参、大根、ごぼう	
	昆布サラダ	刻み昆布、削り節、しらす干し	三温糖、油	キャベツ、大根葉、胡瓜、人参	
	みかん			みかん	
12 月	クリームスバゲティ	ホタテ貝水煮、イカ、ベーコン、調理用牛乳、豆乳	スバゲティ、小麦粉、バター、オリーブ油	玉葱、人参、マッシュルーム、にんにく、エリンギ、小松菜	835 27.5
	旬野菜とハムのサラダ	ポークハム	三温糖、油	大根、ほうれん草、切干大根、人参	
	にんじんケーキ	卵、調理用牛乳	小麦粉、上白糖、バター	人参、オレンジジュース	
13 火	ご飯		精白米		692 30.1
	豚肉のしぐれ煮	豚肉、赤味噌	白滝、三温糖、油	根生姜、ごぼう	
	梅肉和え		三温糖	大根、胡瓜、人参、練り梅	
	沢煮椀	豚肉、豆腐		大根、人参、ごぼう、えのき草、本しめじ、小松菜	
14 水	ばら天丼	ムキエビ、卵	精白米、さつま芋、小麦粉、砂糖、デンプン、油	舞茸	773 26.9
	キャベツの昆布和え	塩昆布		キャベツ、人参	
	田舎汁	豚肉、豆腐、赤味噌、白味噌	じゃが芋	人参、大根、ごぼう、小松菜	
15 木	ポーローパオ(香港パイナップルパン)		パイナップル、ホットケーキミックス、バター、砂糖		747 26.2
	中華風サラダ		白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	胡瓜、キャベツ、ブロッコリー、キクラゲ、ピーマン、ザーサイ水漬	
	揚げボール入り中華スープ	豚肉、揚げボール	デンプン、胡麻油	人参、筍、キャベツ、長葱、干し椎茸、小松菜	
16 金	メキシカンライス	豚肉、ソーセージ	精白米、オリーブ油	人参、コーン、玉葱、マッシュルーム、ピーマン	870 37.2
	クリスピーチキン	鶏肉	米粉、コーンフレーク、米粉、油	根生姜、にんにく	
	冬野菜のスープ	ベーコン	油	かぶ、玉葱、カリフラワー、人参、小松菜	
	デザート	ソイバナナ			
19 月	麦ごはん		精白米、米粒麦		687 31.0
	アジのさんが焼き	アジずり身、鶏肉、卵、赤味噌	デンプン	長葱、根生姜、しそ葉	
	小松菜と干びょうの和え物	塩昆布	白炒り胡麻、三温糖	小松菜、人参、干びょう	
	キムチ入り粕汁	豚肉、油揚げ、米味噌	糸こんにゃく	キムチ白菜、大根、人参、小松菜	
20 火	冬野菜のカレー	豚肉	精白米、じゃが芋、小麦粉、バター、油	根生姜、にんにく、玉葱、人参、ブロッコリー、カリフラワー	831 25.8
	クルートサラダ		ワンタンの皮、砂糖、油	大根、人参、もやし	
	おかしな目玉焼き	粉寒天、カルピス	上白糖	黄桃缶	
21 水	ほうとう	豚肉、油揚げ、白味噌	ほうとう、デンプン、油	根生姜、人参、大根、南瓜、ごぼう、干し椎茸、長葱、小松菜	724 28.3
	キャベツの胡麻和え		白炒り胡麻、練り胡麻、三温糖	キャベツ、小松菜、人参	
	ブリの照焼き	ブリ	三温糖	根生姜	
	きんかん			きんかん	

* 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。