

12月の献立表

平成30年度

西東京市立柳沢中学校

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物 果物・デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	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・ミネラル 主に体の調子を整える	I類糖質 たんぱく質
3	月	昆布ご飯		松風焼き ミディトマト 具だくさん汁	糸昆布、鶏肉、豚肉、豆腐、味噌、油揚げ	米、油、パン粉、ごま、三温糖、里芋、こんにゃく	人参、たけのこ、ねぎ、しょうが、トマト、大根、ごぼう、白菜	780 kcal 30.9 g
4	火	ぶっかけうどん		いかと薩摩芋のかき揚げ しらす和え みかん	豚肉、油揚げ、いか、あおのり粉、しらす干し	冷凍ゆでうどん、小麦粉、上新粉、さつま芋、油	ねぎ、ほうれん草、干し椎茸、玉ねぎ、人参、小松菜、白菜、みかん	766 kcal 27.4 g
5	水	ピザトースト		パリパリサラダ 白菜とマカロニのスープ	ベーコン、チーズ、ちりめんじゃこ、干しひじき、豚肉	食パン、マーガリン、しゅうまいの皮、油、三温糖、じゃが芋、マカロニ	玉ねぎ、ピーマン、トマトピューレ、キャベツ、人参、きゅうり、白菜、ほうれん草	754 kcal 29.9 g
6	木	大豆入りそばろご飯		手作りさつま揚げ 味噌汁 りんご	豚肉、大豆、たら、まいわし、干しひじき、卵、荳わかめ、味噌	米、油、三温糖、小麦粉、でんぶん、ごま、じゃが芋	干し椎茸、ねぎ、玉ねぎ、人参、ごぼう、白菜、しめじ、りんご	803 kcal 31.5 g
7	金	切り干し大根ご飯		小魚の磯辺揚げ からみスープ	鶏肉、油揚げ、ちか、青のり粉、豆腐、荳わかめ、味噌	米、三温糖、ごま、油、小麦粉	人参、切り干し大根、もやし、水菜	718 kcal 28.9 g
10	月	マーガリンパン		鮭の香味焼き フライドポテト かぶとベーコンのスープ	鮭、ベーコン	マーガリンパン、オリーブ油、じゃが芋、油	バジル、人参、かぶ、小松菜、玉ねぎ	790 kcal 35.6 g
11	火	カレー麻婆豆腐丼		五色スープ りんご	豆腐、豚肉、なると、卵	米、ごま油、でんぶん、油	ねぎ、たけのこ、玉ねぎ、グリーンピース、しょうが、にんにく、しめじ、人参、干し椎茸、小松菜、りんご	800 kcal 34.0 g
12	水	キムチつけ麺		ヘルシーしゅうまい 杏仁フルーツ風	豚肉、おから、粉寒天、調理用牛乳	中華麺、油、ラード、ごま油、でんぶん、しゅうまいの皮、上白糖	にんにく、しょうが、ねぎ、人参、白菜キムチ、きくらげ、もやし、小松菜、干し椎茸、玉ねぎ、グリーンピース、みかん缶	748 kcal 36.3 g
13	木	麦ご飯		肉じゃがコロッケ 五目豆 なめこ汁	豚肉、干しひじき、調理用牛乳、大豆、さつま揚げ、味噌	米、米粒麦、じゃが芋、油、三温糖、小麦粉、こんにゃく	玉ねぎ、人参、グリーンピース、ごぼう、大根、なめこ、ねぎ	843 kcal 29.1 g
14	金	麦ご飯		すき焼き風煮物 ポテトのチーズ焼き	豆腐、豚肉、ボークハム、調理用牛乳、チーズ	米、米粒麦、油、三温糖、しらたき、じゃが芋、バター	干し椎茸、人参、白菜、ねぎ、春菊、玉ねぎ、とうもろこし、ブロッコリー	779 kcal 30.9 g
17	月	3年生給食なし スパゲティカレーソース		きのこ海藻の卵スープ ヨーグルト和え	豚肉、荳わかめ、干しひじき、卵、ヨーグルト	スパゲティ、オリーブ油、ラード、小麦粉、黒砂糖、油、じゃが芋、でんぶん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、セロリ、マッシュルーム、えのきたけ、ぶなしめじ、干し椎茸、ねぎ、パイン缶、リンゴ缶、みかん缶	810 kcal 29.0 g
18	火	ガーリックトースト		ポトフ スクランブルエッグ	豚肉、ベーコン、ウィンナーソーセージ、卵、調理用牛乳、しらす干し	食パン、マーガリン、じゃが芋、油、三温糖	にんにく、パセリ、セロリ、玉ねぎ、人参、キャベツ、かぶ	745 kcal 31.7 g
19	水	あんかけ丼		春雨スープ みかん	豚肉、かまぼこ、うずら卵、荳わかめ	米、春雨、ごま油、油、でんぶん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、もやし、干し椎茸、たけのこ、きくらげ、白菜、ねぎ、小松菜、みかん	808 kcal 29.2 g
20	木	ケチャップライス	オレンジ	ペッパーチキン コーンチャウダー	ウィンナーソーセージ、鶏肉、豚肉、調理用牛乳、豆乳、生クリーム	米、バター、三温糖、オリーブ油、じゃが芋、小麦粉、油	マッシュルーム、玉ねぎ、人参、セロリ、トマトピューレ、ピーマン、にんにく、コーン、パセリ	838 kcal 30.5 g

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。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。
※ 3年生は17日午前授業のため給食はありません。

☆ 12月の給食目標 ☆

『 寒さに負けない体づくりをしよう 』