



# 12月の献立表

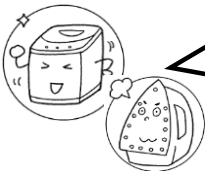
令和4年度

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木	○	茶飯		米		734kcal 25.7g
		おでん	こんぶ, さつまいも, つみれ, 焼き竹輪, うずら卵	竹輪, こんにゃく, じゃがいも, 三温糖	だいこん, にんじん	
		栗入り芋ようかん	粉寒天, 牛乳	さつまいも, 日本栗(甘露煮), 三温糖		
2金	○	ご飯		米		778kcal 31.5g
		ポークハンバーグ ※卵・りんご使用	豚ひき肉, 鶏肉, たまご	油, パン粉	玉葱, りんご	
		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	
		ジュリエンスープ	ベーコン	油	キャベツ, 玉葱, にんじん, セロリ, こまつな	
5月	○	きなこ揚げパン	きな粉(大豆)	コッペパン, 油, きびさとう		710kcal 28.6g
		肉団子と野菜のスープ	豚肉	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	
		ナムル		三温糖, ごま油, 白ごま	だいこん, ほうれんそう, アラカマツ®, もやし, ねぎ	
		柑橘類			ゆめオレンジ	
6火	○	チキンカレーライス	鶏肉	米, 押麦, 油, じゃがいも, 薄力粉, バター	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ブルーンピュレ	780kcal 22.6g
		ほうれんそうのサラダ	ポークハム	三温糖, 白ごま	ほうれんそう, にんじん, キャベツ, にんにく	
		ホワイトゼリー ※白桃缶使用	粉寒天, カルピス		白桃缶	
7水	○	ご飯		米		769kcal 30.7g
		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	
		海鮮キムチ鍋 ※えび・いか使用	えび, いか, 豆腐, 米みそ	油, 三温糖	にんにく, しょうが, ねぎ, しめじ, アラカマツ®, もやし, 白菜キムチ, はくさい, だいこん, にんじん	
8木	○	麦ご飯		米, 麦		712kcal 32.7g
		肉豆腐	豚肉, 豆腐	しらたき, 焼き(車)ふ, 油, きびさとう	干し椎茸, はくさい, えのきだけ, こまつな, 玉葱	
		じゃがいものみそ汁	油揚げ, わかめ, 味噌	じゃがいも	ねぎ	
9金	○	たらこスパゲティ	たらこ(魚卵)	スパゲティ, 油, バター	玉葱, にんじん, こまつな	756kcal 30.5g
		白インゲン豆のスープ	ベーコン, 豚肉, 白いんげんまめ	じゃがいも, 三温糖	セロリ, にんじん, 玉葱	
		みかんケーキ	たまご, 牛乳	薄力粉, 三温糖, バター	みかん缶	
12月	○	ご飯		米		731kcal 35.5g
		鯖の文化干し	さば			
		五目豆	大豆, こんぶ	こんにゃく, 三温糖	干し椎茸, にんじん, ごぼう, さやいんげん	
		なめこ汁	豆腐, みそ		だいこん, なめこ, あさつき	
13火	○	中華風菜飯	鶏肉	胚芽精米, 油, ごま油	しょうが, にんじん, 干し椎茸, チンゲン菜	731kcal 31.3g
		生揚げの中華煮	生揚げ, 鶏肉	油, 三温糖, でんぷん, ごま油	しょうが, にんじん, こまつな, 玉葱, たけのこ, えのきだけ	
		茎わかめのごま風味	くさわかめ	三温糖, ごま油, 白ごま	にんじん, アラカマツ®, もやし, きゅうり	
14水	○	ちゃんぽん ※えび・いか使用	豚肉, なんと, えび, いか	油, ごま油, チャンポン麺	にんにく, しょうが, にんじん, アラカマツ®, もやし, キャベツ, チンゲン菜, にら, 干し椎茸, ねぎ	790kcal 29.9g
		アップルパイ	たまご	三温糖, バター, パイシート	りんご, レモン	
15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	728kcal 28.2g
		野菜の塩もみ		ごま油	きゅうり, かぶ	
		すまし汁	鶏肉, かまぼこ, 豆腐	でんぷん	ほうれんそう, ねぎ, にんじん	
16金	○	焼きカレーパン	豚肉, たまご	ミルクパン, 油, 上新粉, 薄力粉, パン粉	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, セロリ	810kcal 30.2g
		かぼちゃのシチュー	ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム	薄力粉, バター, 油	かぼちゃ, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, ほうれんそう	
		みかん			みかん	
19月	○	大根めし ※はたて貝使用	はたてがい, 油揚げ	米, 三温糖	だいこん	818kcal 24.9g
		すいとん	鶏肉, 油揚げ	こんにゃく, さといも, なたね油, 薄力粉, 白玉粉	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, ほうれんそう	
		さつまいもチップス		さつまいも, 油, 粉糖, きび砂糖		
20火	○	昆布ご飯	糸昆布, 鶏肉, 油揚げ	米, なたね油	にんじん, たけのこ	742kcal 31.9g
		わかさぎの唐揚げ	わかさぎ(魚卵注意)	薄力粉, でんぷん, 油	しょうが	
		むらくも汁	たまご, 鶏肉, 木綿豆腐	でんぷん	にんじん, ねぎ, こまつな	
21水	○	かぼちゃほうとう	豚ばら肉, なんと, 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	704kcal 24.6g
		ポパイチーズ蒸しパン	牛乳, ダイスチーズ	オヤツイン, バター	ほうれんそう	
		みかん			みかん	
22木	ジュース	オレンジジュース			オレンジジュース	778kcal 27.7g
		照焼チキンピザトースト	鶏肉, シュレットチーズ	食パン, 三温糖	玉葱, にんにく, ピーマン	
		星のミネストローネ	豚ばら肉, ベーコン, ひよこめ	油, じゃがいも, マカロニ	トマト缶, 玉葱, にんじん, キャベツ, さやいんげん	
		サイダーゼリー ※白桃缶使用	粉寒天	三温糖, 星形ゼリー	白桃缶, みかん缶	
23金		終業式				

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。



給食当番の生徒は、週末エプロンセットを持ち帰ります。必ず洗濯とアイロンがけをしてから学校に返却してください。みんなで使う給食当番エプロンセットなので、紛失しないように注意してください。新年最初の給食は1月11日です。