

12月献立表

2024年12月

大田区立貝塚中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー (Kcal)
							たんぱく質 (g)
2月	ごはん	○	酢豚 茎わかめのナムル風 豆乳花(トールーフア)	牛乳 豚肉(角切り) 茎わかめ 粉寒天 豆乳 調理用牛乳 生クリーム きな粉	米 麦 油 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま油 白いりごま 砂糖 黒砂糖	しょうが 人参 玉葱 筍 生しいたけ ピーマン 小松菜 もやし	841
							中国料理 紹介献立
3火	鶏肉と大豆の 混ぜご飯	○	いか入り松風焼き むらくも汁	鶏肉(薄切り) 油揚げ 大豆 牛乳 鶏肉(挽肉) いか 鶏卵 白みそ 豆腐 削り節(だし)	米 油 砂糖 生パン粉 白いりごま でん粉	しょうが 人参 さやいんげん ねぎ 玉葱 えのきたけ 小松菜	774
							38.8
4水	きなこクリームサンド	○	冬野菜のクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	きな粉 調理用牛乳 牛乳 鶏肉(角切り) ミックステーズ 生クリーム	コッペパン 三温糖 はちみつ ソフトマーガリン サラダ油 じゃがいも 薄力粉 パター 油 砂糖	にんにく 人参 玉葱 かぶ はくさい フロッコリー セロリー もやし きゅうり キャベツ ホールコーン缶	751
							26.5
5木	ブルコギ丼	○	じゃこ入り野菜 果物(かんきつ予定)	豚肉(薄切り) 牛乳 ちりめんじゃこ 海藻ミックス	米 麦 油 はちみつ 砂糖 ごま油 でん粉 サラダ油	にんにく しょうが 玉葱 人参 筍 もやし ねぎ にら ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン缶 果物(かんきつ予定)	805
							28.5
6金	ごはん	○	魚のアーモンドがらめ 土佐和え 吉野汁	牛乳 めかじき かつお節(花かつお) 鶏肉(薄切り) 削り節(だし)	米 麦 油 でん粉 砂糖 アーモンド	小松菜 キャベツ もやし 人参 しょうが だいこん えのきたけ ねぎ だいこんの葉	763
							29.6
9月	ごはん	○	魚のパン粉焼き もやしのカレー風味 お麩入りすまし汁	牛乳 生鮭 ポークハム 木綿豆腐 削り節(だし)	米 麦 マヨネーズ(乳・卵抜き) バター ソフトパン粉 砂糖 サラダ油 玉麩	もやし きゅうり 人参 だいこん しめじ ねぎ 小松菜	717
							31.9
10火	中華菜飯	○	じゃんぼしゅうまい えのきの中華スープ	豚肉(薄切り) 油揚げ 牛乳 豚肉(挽肉) 大豆 木綿豆腐	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮	しょうが 人参 筍 小松菜 干しいたけ 玉葱 ねぎ えのきたけ チンゲン菜	725
							29.8
11水	ゆかりごはん	○	揚げだし豆腐(1人2個) れんこんきんぴら さつま汁	牛乳 豆腐 豚肉(細切り) 鶏肉(薄切り) 生わかめ 赤みそ 白みそ 削り節(だし)	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 さつまいも	ゆかり 人参 ごぼう つきこんにゃく れんこん だいこん ねぎ	784
							25.1
12木	ケバブ風サンド	○	トゥルル(野菜のトマト煮込み) フルーツヨーグルト	鶏肉(薄切り) 牛乳 ミックステーズ プレーンヨーグルト	ショートニングパン オリーブ油 三温糖 マヨネーズ(乳・卵不使用) でん粉 じゃがいも 砂糖 グラニュー糖	にんにく 玉葱 レモン汁 キャベツ セロリー 人参 なす フロッコリー トマト缶 パイン缶 黄桃缶 みかん缶	764
							トルコ料理 紹介献立
13金	北海ご飯	○	ししゃものカレーフリッター 豆腐のすまし汁 果物(みかん予定)	だし昆布 鶏肉(角切り) いか短冊 牛乳 ししゃも 鶏卵 豆腐 生わかめ 削り節(だし)	米 ソイレブール 三温糖 油 じゃがいも 薄力粉	人参 ホールコーン缶 さやいんげん だいこん しめじ ねぎ 果物(みかん予定)	740
							26.1
16月	茶飯	○	おでん ほうれん草とコーンのソテー おかしな目玉焼き(ゼリー)	牛乳 結び昆布 一口がんも 揚げボール さつま揚げ 焼き竹輪 つみれ 粉寒天 うずら卵缶 削り節(だし) 調理用牛乳 生クリーム	米 竹輪心 砂糖 ソイレブール	だいこん 玉葱 ほうれん草 もやし ホールコーン缶 黄桃缶	764
							25.7
17火	えびピラフ	○	クリスピーフィッシュ 白菜のあっさりスープ	ウィンナー むきえび 牛乳 メカジキ 鶏卵	米 麦 ソイレブール 油 薄力粉 コーンフレーク(乳・卵抜き) ソフトパン粉 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 ホールコーン缶 人参 えのき もやし はくさい 小松菜	777
							35.3
18水	ごはん	○	生揚げのすきやき風煮 切干大根のごま酢あえ ほうじ茶ミルクゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ 削り節(だし) 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	米 麦 サラダ油 三温糖 ごま油 砂糖 白いりごま	しょうが 人参 玉葱 しめじ はくさい ねぎ しらたき さやいんげん 切干し大根 もやし キャベツ きゅうり	802
							27.7
19木	みそラーメン	○	春巻 果物(いちご予定)	豚肉(薄切り) かまぼこ 赤みそ 白みそ 牛乳 豚肉(挽肉)	冷凍ちゃんぽん 油 ラード ごま油 三温糖 白ねりごま 緑豆はるさめ 砂糖 でん粉 春巻きの皮 薄力粉	人参 もやし はくさい ねぎ ホールコーン缶 にら にんにく しょうが セロリー 筍 キャベツ 干しいたけ 果物(いちご予定)	754
							28.6
20金	ごはん	○	魚の東煮 白菜の柚子の香和え かぼちゃ団子汁	牛乳 メカジキ 油揚げ 鶏肉(薄切り) 削り節(だし)	米 麦 油 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油 白玉粉 薄力粉	しょうが はくさい 人参 小松菜 ゆず果汁 だいこん しめじ ねぎ ほうれんそう かぼちゃ	791
							冬至の行事食
23月	帯広豚丼	○	野菜のみそ和え 三平汁	豚切り身 牛乳 赤みそ 生わかめ 生鮭 削り節(だし) だし昆布	米 麦 ザラメ 三温糖 でん粉 油 ごま油 じゃがいも	人参 きゅうり キャベツ もやし ホールコーン缶 だいこん ねぎ	775
							北海道の郷土料理 紹介献立
24火	バターロールパン	(フ レ ィ ョ ー ン)	フライドチキン 冬野菜のミネストローネ スノーボール	ジョア(プレーン) 鶏肉 豚肉(薄切り) 大豆	バターロールパン 油 薄力粉 でん粉 オリーブ油 ジェルマカロニ 砂糖 アーモンド粉 ソフトマーガリン 粉砂糖	しょうが にんにく 玉葱 人参 かぶ トマト缶 フロッコリー	753
							29.5
25水	終業式(給食なし)						

※食材の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。