



[配布用献立表]

2023年12月

大田区立糀谷中学校

日	献立名	牛乳	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 たんぱく質 脂質
1 金	豚肉の生姜炒め丼	○	豚モモ	精白米、米粒麦、サラダ油、砂糖、でんぷん(ジャガイモ)、白いりごま、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、にら	774 kcal
	春雨サラダ		はるさめ(乾)、上白糖、サラダ油、ごま油	もやし、こまつな、にんじん	30.8 g	
	もずくのかきたま汁		厚削り、もずく、たまご	でんぷん(ジャガイモ)	にんじん、玉葱、ねぎ	21.5 g
4 月	じゃこごまごはん	○	ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、白いりごま		794 kcal
	じゃがいもそぼろ煮		鶏ひき肉、大豆(水煮)	サラダ油、つきこんやく、じゃがいも、上白糖	しょうが、玉葱、にんじん、さやえんどう	29.0 g
	コーンサラダ			ごま油、白すりごま、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、ホールコーン	18.4 g
	みそ汁		厚削り、白みそ(国産)、赤みそ(国産)		ぶなしめじ、西洋かぼちゃ、だいこん	
5 火	バエリア 京都料理献立	○	鶏肉、いか、むきえび	サラダ油、精白米、米粒麦、バター	にんにく、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、青ピーマン、赤ピーマン	749 kcal
	トルティージャ		豚ひき肉、無添加ベーコン、たまご	じゃがいも、サラダ油、砂糖	玉葱	34.6 g
	トマトスープ		鶏肉	じゃがいも、ツイストマカロニ	にんじん、玉葱、はくさい、ホールトマト缶詰	24.3 g
6 水	ビビン麺	○	豚モモ、赤みそ(国産)	蒸し中華麺、サラダ油、ごま油、砂糖、白いりごま、白すりごま、練りごま	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、りんご	967 kcal
	ワンタンスープ		鶏ひき肉		ねぎ、にんじん、玉葱、もやし、はくさい、こまつな、しょうが	41.9 g
	果物(りんご)				りんご	28.3 g
7 木	ごはん	○		精白米、米粒麦		797 kcal
	ぶりの西京焼き		ぶり、白みそ(国産)	三温糖		36.3 g
	Newツナサラダごまドレッシング		ツナ	サラダ油、サラダ油、ごま油、砂糖、白いりごま、白すりごま	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし	27.6 g
	みそ汁		厚削り、白みそ(国産)、赤みそ(国産)、たまご		玉葱	
8 金	ココアの揚げパン	○		ショートニングパン、米油、グラニュー糖、砂糖		854 kcal
	チキンのトマトシチュー		鶏肉、大豆(水煮)	サラダ油、じゃがいも、バター、薄力粉、三温糖	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、キャベツ、ホールトマトリよくとうもやし、にんじん、きゅうり、りんご、玉葱	29.5 g
	ワカメサラダ		カットわかめ	ごま油、砂糖		35.2 g
11 月	豚肉と昆布の混ぜごはん	○	豚モモ、刻み昆布、油揚げ	精白米、米粒麦、サラダ油、砂糖	ごぼう、にんじん、干し椎茸、こまつな	835 kcal
	鶏つくね焼き		鶏ひき肉、おから、たまご、牛乳(調理用)、白みそ(国産)	ごま油、パン粉、砂糖、白いりごま	ねぎ、にんじん	38.6 g
	大根サラダ			スライスアーモンド、サラダ油、ごま油、砂糖	だいこん、きゅうり、にんじん	28.2 g
	白菜とじゃがいもの味噌汁		厚削り、油揚げ、白みそ(国産)、赤みそ(国産)	じゃがいも	玉葱、はくさい	
12 火	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	精白米、米粒麦、バター、サラダ油	しょうが、にんじん、ごぼう、玉葱、青ピーマン	809 kcal
	ししゃもの2色揚げ		からふとししゃも、あおりの(国産)	薄力粉、米油		27.9 g
	野菜たっぷりスープ		無添加ベーコン		にんじん、玉葱、セロリ、もやし、こまつな	28.5 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどう(濃縮還元ジュース)	
13 水	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		871 kcal
	生パスタのラザニア風		豚ひき肉、大豆(水煮)、牛乳(調理用)、ミックスチーズ	生パスタ、オリーブ油、サラダ油、薄力粉、砂糖、サラダ油、バター	玉葱、にんじん、ホールトマト缶詰、トマトジュース	34.0 g
	ベーコンと野菜のスープ		無添加ベーコン	サラダ油	玉葱、キャベツ、にんじん、こまつな	34.4 g
	果物(みかん)				みかん	
14 木	ごはん(糀谷中)	○		精白米、米粒麦		864 kcal
	さばのゴマ味噌焼き		まさば、赤みそ(国産)	上白糖、白いりごま、白すりごま		34.9 g
	切干大根のごまマヨサラダ		糸削り節	白いりごま、マヨネーズ(全卵型)	切干しだいこん、にんじん、きゅうり	33.0 g
	みそ汁		厚削り、木綿豆腐、生わかめ、赤みそ(国産)、白みそ(国産)		にんじん、玉葱、えのきたけ、ねぎ、こまつな	
15 金	チャーハン	○	豚モモ、たまご	精白米、米粒麦、サラダ油、サラダ油	にんじん、干し椎茸、ねぎ	792 kcal
	バリバリひじき		芽ひじき、ダイスチーズ	上白糖、白いりごま、春巻きの皮、米油	にんじん	31.4 g
	酸辣湯(サンラータン)		豚肩、絹ごし豆腐、たまご	米油、でんぷん(ジャガイモ)	にんじん、きくらげ、ねぎ、こまつな	27.2 g
	セレクト飲み物(牛乳・緑茶・ミルクコーヒー・アップルジュース・オレンジジュースから1つ)					
18 月	ポーケストロガノフ	○	豚モモ・脂身付・小間、生クリーム(乳脂肪35%)、ひよこめ	精白米、米粒麦、バター、サラダ油、薄力粉	にんじん、にんにく、セロリ、玉葱、マッシュルーム	822 kcal
	鶏肉と野菜のスープ		鶏肉	ごま油	玉葱、にんじん、こまつな	29.7 g
	コロコロサラダ		ダイスチーズ	砂糖、ごま油	にんじん、だいこん、きゅうり、ホールコーン缶詰	27.2 g
19 火	衣笠丼 京都料理献立	○	油揚げ、なると、高野豆腐(きざみ)、たまご	精白米、米粒麦、砂糖、でんぷん(ジャガイモ)	ねぎ、玉葱、にんじん	883 kcal
	ごまあえ		油揚げ	上白糖、練りごま、白いりごま	にんじん、もやし、はくさい	38.7 g
	白みその雑煮		厚削り、白みそ(国産)	さといも、もち	にんじん、ごぼう、こまつな	32.6 g
20 水	ごはん	○		精白米、米粒麦		821 kcal
	鮭ざんぎ 野菜あんかけ		生鮭	砂糖、でんぷん(ジャガイモ)、白いりごま、米油、サラダ油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、もやし、こまつな、干し椎茸	35.7 g
	じゃがいもの味噌汁		厚削り、白みそ(国産)、赤みそ(国産)、油揚げ	じゃがいも	ぶなしめじ、こまつな	26.0 g

