

12月の献立表

大田区立大森第一中学校
校長 高橋 真弓

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|--|
| 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 |
| 牛乳 ショートニングパン ハンバーグトマトソース フライドポテト ジュリエンヌスープ | 牛乳 ひじきごはん 巣ごもり卵 豚汁 | 牛乳 ツナのカレーライス ごまドレッシングサラダ りんご | 牛乳 ごはん ぶりの照り焼き 野菜の磯和え みそ汁 | 牛乳 スパゲティミートソース かぶとベーコンのスープ オレンジケーキ |
| エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.0 g 食塩相当量 2.5 g | エネルギー 793 kcal たんぱく質 29.6 g 食塩相当量 2.2 g | エネルギー 835 kcal たんぱく質 28.3 g 食塩相当量 2.1 g | エネルギー 783 kcal たんぱく質 33.6 g 食塩相当量 2.5 g | エネルギー 771 kcal たんぱく質 26.5 g 食塩相当量 2.5 g |
| 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 |
| 牛乳 麻婆豆腐丼 中華風もやし 中華風コーンスープ | 牛乳 ガーリックトースト ホワイトシチュー パリパリサラダ | 牛乳 わかめごはん ツナの卵焼き おろしソース 白菜のおかか和え みそ汁 | 牛乳 チキンライス マカロニサラダ 野菜スープ | 牛乳 ごはん たらの甘酢ソース ワンタンスープ パインゼリー |
| エネルギー 773 kcal たんぱく質 33.1 g 食塩相当量 2.7 g | エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.3 g 食塩相当量 2.9 g | エネルギー 871 kcal たんぱく質 36.8 g 食塩相当量 3.0 g | エネルギー 765 kcal たんぱく質 25.7 g 食塩相当量 3.1 g | エネルギー 786 kcal たんぱく質 36.5 g 食塩相当量 2.8 g |
| 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 |
| 牛乳 カレーうどん ごま和え 大学芋 | 牛乳 ごはん 真珠団子 炒合菜 わかめスープ | 牛乳 ごはん 肉じゃが みそ汁 りんごゼリー | 牛乳 フィッシュバーガー ^{終業式} フレンチサラダ 白菜のスープ | 牛乳 高菜チャーハン もやしの中華サラダ 春雨スープ 黒糖豆乳プリン |
| エネルギー 834 kcal たんぱく質 29.9 g 食塩相当量 2.3 g | エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.0 g 食塩相当量 2.2 g | エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.0 g 食塩相当量 2.2 g | エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.0 g 食塩相当量 3.4 g | エネルギー 803 kcal たんぱく質 32.8 g 食塩相当量 3.2 g |
| 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | |
| 冬至 | 牛乳 ごはん さばのゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 沢煮椀 | 牛乳 ビスキュイパン ポトフ ツナサラダ | クリスマス | 終業式 |
| | | | 牛乳 コーンピラフ チキンロール ABCパスタスープ カルビスゼリー | |
| | | | | |
| エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.0 g 食塩相当量 2.3 g | | | | |
| エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.0 g 食塩相当量 2.9 g | | エネルギー 772 kcal たんぱく質 33.1 g 食塩相当量 2.7 g | | |

✿お知らせ✿

◇行事や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。