

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 ジュリエヌスープ エネルギー 765 kcal たんばく質 32.0 g 食塩相当量 2.5 g	牛 乳 ひじきごはん 巣ごもり卵 豚汁 エネルギー 793 kcal たんばく質 29.6 g 食塩相当量 2.2 g	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 エネルギー 835 kcal たんばく質 28.3 g 食塩相当量 2.1 g	牛 乳 ごはん ぶりの照り焼き 野菜の磯和え みそ汁 エネルギー 783 kcal たんばく質 33.6 g 食塩相当量 2.5 g	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 771 kcal たんばく質 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 中華風コンソースープ エネルギー 773 kcal たんばく質 33.1 g 食塩相当量 2.7 g	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 エネルギー 765 kcal たんばく質 32.3 g 食塩相当量 2.9 g	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 エネルギー 871 kcal たんばく質 36.8 g 食塩相当量 3.0 g	牛 乳 チキンライス マカロニサラダ 野菜スープ エネルギー 765 kcal たんばく質 25.7 g 食塩相当量 3.1 g	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 786 kcal たんばく質 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 エネルギー 834 kcal たんばく質 29.9 g 食塩相当量 2.3 g	牛 乳 ごはん 真珠団子 炒合菜 わかめスープ エネルギー 765 kcal たんばく質 32.0 g 食塩相当量 2.2 g	牛 乳 ごはん 肉じゃが みそ汁 りんごゼリー エネルギー 765 kcal たんばく質 32.0 g 食塩相当量 2.2 g	牛 乳 フィッシュバーガー フレンチサラダ 白菜のスープ エネルギー 765 kcal たんばく質 32.0 g 食塩相当量 3.4 g	牛 乳 高菜チャーハン もやし中華サラダ 春雨スープ 黒糖豆乳プリン エネルギー 803 kcal たんばく質 32.8 g 食塩相当量 3.2 g
22日	23日	24日	25日	
冬至		クリスマス		
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 エネルギー 765 kcal たんばく質 32.0 g 食塩相当量 2.3 g	牛 乳 ビスキュイパン ポトフ ツナサラダ エネルギー 765 kcal たんばく質 32.0 g 食塩相当量 2.9 g	牛 乳 コーンピラフ チキンロール ABCパスタスープ カルピスゼリー エネルギー 772 kcal たんばく質 33.1 g 食塩相当量 2.7 g	終業式	

❖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。