

12月 予定献立表

大田区立大森第八中学校
校長: 大山 剛史
栄養士: 平松 秋生

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月	焦がしバターコーンライス		○		精白米,米粒麦,バター	ホールコーン	754 kcal
	バーベキューチキン			鶏肉	上白糖	りんご,しょうが,にんにく,ねぎ	29.9 g
	ツナとポテトのカレーソテー			ツナ	じゃがいも,サラダ油	にんにく	23.6 g
	ミネストローネ			ベーコン,鶏肉,鶏がら,いんげんまめ	サラダ油,マカロニ	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,しめじ,キャベツ,ホールトマト	
2火	木の葉丼		○	鶏肉,かまぼこ,鶏卵	精白米,米粒麦,上白糖,でん粉	たまねぎ,ねぎ,糸みつば	732 kcal
	パリパリれんこんのサラダ				揚げ油,サラダ油,ごま油,上白糖	れんこん,にんじん,小松菜,もやし	26.3 g
	ぶどうゼリー			粉寒天	上白糖	ぶどうジュース	20.9 g
3水	小松菜ペペロンチーノ		○	ベーコン	スパゲッティ,サラダ油	にんにく,たまねぎ,しめじ,小松菜	706 kcal
	もやしのカレードレッシング			ポークハム	サラダ油,上白糖	にんじん,もやし,きゅうり	24.3 g
	キャロットケーキ			鶏卵	上白糖,黒砂糖,オリーブ油,サラダ油,薄力粉	にんじん	30.1 g
4木	ご飯		○		精白米,米粒麦		811 kcal
	たらと野菜の五色和え			たら,大豆	揚げ油,でん粉,じゃがいも,上白糖	しょうが,にんじん,さやいんげん	33.4 g
	にらたま汁			鶏肉,鶏卵	でん粉	たまねぎ,しょうが,にら	27.3 g
5金	りんごシナモントースト	世界の料理 ～ジョージア～	○		食パン,バター,上白糖	りんご,にんじん	754 kcal
	シュクメルリ			鶏肉,鶏がら,牛乳,ピザ用チーズ,クリームチーズ	サラダ油,さつまいも,米粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,レモン	30.5 g
	ツナとコーンのサラダ			ツナ	サラダ油,上白糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	33.3 g
8月	豆おこわ		○	鶏肉,油揚げ,大豆	精白米,もち米,サラダ油,上白糖	にんじん,干しいたけ	750 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ			ししゃも,鶏卵,青のり	薄力粉,揚げ油		32.7 g
	いもたき			鶏肉	サラダ油,こんにゃく,さといも,三温糖	ごぼう,れんこん,にんじん,だいこん,ねぎ	28.3 g
9火	きのこ入りキーマカレー		○	豚肉,鶏肉,レンズまめ,鶏がら	バター,精白米,米粒麦,オリーブ油,薄力粉	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,しめじ,エリンギ	749 kcal
	海藻サラダ			海藻サラダ	サラダ油,ごま油,上白糖	にんじん,もやし,きゅうり	24.3 g
	フルーツ白玉			絹ごし豆腐	白玉粉,上白糖	黄桃,パインアップル,みかん缶	18.3 g
10水	韓国風鶏のつくね丼		○	鶏肉,ほしひじき,赤みそ	精白米,米粒麦,パン粉,ごま油,マヨネーズ,上白糖,でん粉,白すりごま	にら,たまねぎ,白菜キムチ,もやし,小松菜,にんじん,にんにく	737 kcal
	春雨スープ			鶏がら,鶏肉	緑豆はるさめ	にんじん,たまねぎ,たけのこ,ねぎ,小松菜	27.1 g
	果物(りんご)					りんご	22.5 g
11木	ご飯		○		精白米,米粒麦		711 kcal
	肉じゃが			豚肉	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,小松菜	26.3 g
	白菜のみそ汁			油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ		はくさい,だいこん,だいこんの葉	17.5 g
12金	丸パン		○		丸パン		750 kcal
	かぼちゃのコロッケ			豚肉,鶏肉,鶏卵	サラダ油,ポテトフレーク,薄力粉,パン粉,揚げ油	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ	29.2 g
	ボイル野菜					キャベツ,にんじん	31.8 g
	鶏肉の豆乳チャウダー			鶏がら,鶏肉,牛乳,調製豆乳,生クリーム	サラダ油,米粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,かぶ,かぶの葉	
15月	キノコとコーンのピラフ		○	鶏肉	精白米,米粒麦,バター,サラダ油	にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,エリンギ,しめじ,マッシュルーム	757 kcal
	ビーンズポテト			大豆	じゃがいも,揚げ油,でん粉		29.8 g
	イタリアン卵スープ			ベーコン,鶏肉,鶏がら,鶏卵,粉チーズ	サラダ油,パン粉	たまねぎ,にんじん,小松菜	30.3 g
16火	ゆかりごはん		○		精白米,米粒麦	ゆかり	743 kcal
	豚肉と大根のべっこう煮			豚肉	三温糖,こんにゃく,さといも	干しいたけ,だいこん,にんじん,だいこんの葉	25.5 g
	ごまだれ汁			鶏肉,油揚げ,木綿豆腐,白みそ	サラダ油,白すりごま,練りごま	にんじん,ごぼう	20.1 g
	フルーツゼリー			粉寒天	上白糖	りんごジュース,黄桃,パインアップル	
17水	ショートニングパン		○		ショートニングパン		721 kcal
	メープルサーモングリル			生鮭	メープルシュガー,マヨネーズ		35.3 g
	プーティン	ベーコン,ピザ用チーズ		揚げ油,じゃがいも,バター,薄力粉,はちみつ		33.8 g	
	トマトスープ	ベーコン,豚肉,鶏がら		サラダ油,マカロニ	たまねぎ,キャベツ,トマト		
18木	ひじきごはん		○	鶏肉,大豆,めひじき,油揚げ	精白米,米粒麦,サラダ油,つきこんにゃく,上白糖	にんじん	708 kcal
	しらすと大葉の卵焼き			鶏卵,牛乳,しらす干し	サラダ油,じゃがいも	ねぎ,にんじん,大葉	33.0 g
	沢煮椀			豚肉,油揚げ	でん粉	干しいたけ,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	24.1 g
19金	肉味噌うどん		○	豚肉,鶏肉,ハ丁味噌,赤みそ,鶏がら,豚骨	冷凍うどん,サラダ油,三温糖,でん粉	しょうが,にんにく,干しいたけ,しめじ,えのきたけ,たけのこ,にんじん,ねぎ,もやし,きゅうり	729 kcal
	じゃが丸揚げ			白いんげんまめペースト,焼き竹輪,かつお節,青のり	じゃがいも,でん粉,米粉,揚げ油,上白糖	ねぎ	29.4 g
	果物(ネーブルオレンジ)					ネーブルオレンジ	23.5 g
22月	わかめごはん	行事献立 ～冬至～	○	わかめ	精白米,米粒麦		707 kcal
	鱈のゆず味噌かけ			さわら,赤みそ,白みそ	上白糖,でん粉	しょうが,ゆず,ゆず	32.0 g
	かぼちゃの利休煮				上白糖,白すりごま,でん粉	かぼちゃ,さやいんげん	18.8 g
	すまし汁			木綿豆腐		小松菜	
23火	高野豆腐のそぼろ丼		○	鶏肉,凍り豆腐,赤みそ,きざみのり	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖	しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ,グリーンピース	713 kcal
	みそ汁			油揚げ,白みそ,赤みそ	さつまいも	かぶ,かぶの葉	28.3 g
	果物(ラフランス)					西洋なし	19.5 g
24水	ミルクパン	行事献立 ～クリスマス～	○		ミルクパン		714 kcal
	チキンロール			鶏肉,棒チーズ		にんにく	32.6 g
	スパゲティソテー			ベーコン	バター,スパゲッティ	たまねぎ,ピーマン	31.3 g
	キャロットポタージュ			鶏がら,牛乳,生クリーム	バター,米粉,食パン	たまねぎ,にんじん	