

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
	バーべキューチキン		鶏肉	上白糖	りんご,しうが,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
	シェクメルリ		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
	しゃしゃもの磯辺揚げ		しゃしゃも,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,白身ごま	にら,たまねぎ,白菜キムチ,もやし,小松菜,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
13 土	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	
	キノコヒョウのピラフ		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,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
14 日	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
	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	
15 月	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
	ブーティン		ベーコン,ビザ用チーズ	揚げ油,じゃがいも,バター,薄力粉,はちみつ		33.8 g
16 火	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	
	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
17 水	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
	肉味噌うどん	○	豚肉,鶏肉,八丁味噌,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
	じゃがいも揚げ		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
18 木	果物(ネーブルオレンジ)				ネーブルオレンジ	23.5 g
	わかめごはん	行事献立 ～冬至～	わかめ	精白米,米粒麦		707 kcal
	鰯のゆず味噌かけ		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
19 金	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	
	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,グリンピース	713 kcal
20 土	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
	ミルクパン		ミルクパン			714 kcal
21 日	行事献立	チキンロール ～クリスマス～	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	