

12月予定献立表

渋谷区立代々木中学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 料理名 | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 黄の仲間 熱や力の元になる | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|----|----|------|---|---|--|--|------------------------------|
| 1 | 月 | ○ | ひわとろ親子丼 和風サラダ みかん | 鶏肉 たまご 牛乳 刻みのり | 玉葱 にんじん 椎茸 さやいんげん もやし ごまつな コーン みかん | 米 大麦 糸こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油 | 725 kcal 25.4 g 19.3 g |
| 2 | 火 | ○ | ココアパン マカロニグラタン ツナとわかめのサラダ いちご | 牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆ペースト ひよこまめ 生クリーム ピザチーズ まぐろ缶詰 わかめ | 玉葱 エリンギ ごまつな キャベツ きゅうり にんじん いちご | ココアパン 薄力粉 バター マカロニ 砂糖 | 839 kcal 33.5 g 26.2 g |
| 3 | 水 | ○ | ご飯 さけのねぎみそ焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 | 牛乳 生鮭 白みそ さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 | しょうが ねぎ 切干したいこん にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ごまつな | 米 砂糖 ジャガイモ こんにゃく | 731 kcal 35.7 g 17.9 g |
| 4 | 木 | ○ | 具沢山あつあつうどん 大豆しゃりしゃり 抹茶ケーキ | 鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ わかめ 牛乳 大豆 青のり たまご ヨーグルト きな粉 スキムミルク | にんじん はくさい 椎茸 ねぎ ごまつな | うどん 片栗粉 揚げ油 三温糖 はちみつ 薄力粉 チョコレート | 787 kcal 29.8 g 32.0 g |
| 5 | 金 | ○ | 代々中特製ポークカレーライス 海藻サラダ りんご | 豚肉 スキムミルク レンズまめ 牛乳 海藻ミックス | セロリ しょうが にんにく オニオントマト 玉葱 にんじん キャベツ もやし りんご | 米 大麦 ジャガイモ バター 薄力粉 砂糖 ごま油 白ごま | 771 kcal 23.2 g 23.3 g |
| 8 | 月 | ○ | のりキムチチャーハン ポテトとチーズの餃子 ターサイと卵のスープ | 豚肉 刻みのり 牛乳 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 たまご | 玉葱 ねぎ 白菜キムチ ピーマン ににく にんじん ごまつな | 米 大麦 ごま油 砂糖 ジャガイモ ぎょううざの皮 薄力粉 揚げ油 片栗粉 | 741 kcal 25.9 g 26.4 g |
| 9 | 火 | ○ | 豚肉のおろし丼 かぶのすまし汁 りんご | 豚肉 牛乳 絹ごし豆腐 | だいこん しょうが にんじん たけのこ 玉葱 万能ねぎ かぶ ごまつな ねぎ りんご | 米 大麦 つきこんにゃく 砂糖 片栗粉 あられ麩 | 730 kcal 26.4 g 18.2 g |
| 10 | 水 | ○ | ご飯 ぶりの竜田揚げ 野菜のごま和え さつま汁 | 牛乳 ぶり 鶏肉 油揚げ 味噌 白みそ | しょうが ごまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ | 米 片栗粉 揚げ油 白すりごま 白ねりごま 三温糖 こんにゃく さつまいも | 855 kcal 34.3 g 32.1 g |
| 11 | 木 | ○ | ハニーチーズトースト トマトシチュー マカロニサラダ | ピザ用チーズ 牛乳 牛肉 いんげん豆ペースト | ににく しょうが 玉葱 にんじん トマト ごまつな きゅうり キャベツ | 食パン マーガリン 砂糖 はちみつ ジャガイモ 薄力粉 バター マカロニ | 803 kcal 28.2 g 31.3 g |
| 12 | 金 | ○ | ゆかりご飯 五目卵焼き 野菜の糸寒天和え みそ汁 | 牛乳 鶏ひき肉 大豆 しらす干し たまご 糸寒天 油揚げ 木綿豆腐 わかめ 味噌 白みそ | たけのこ ねぎ きくらげ にんじん ほうれんそう キャベツ ごまつな だいこん えのきだけ | 米 砂糖 | 715 kcal 27.0 g 22.0 g |
| 15 | 月 | ○ | 鶏おこわ 焼きししゃも 切干大根と野菜のマヨ和え じゃがいものみそ汁 | 鶏肉 牛乳 ししゃも 油揚げ わかめ 味噌 白みそ | しめじ 椎茸 にんじん さやいんげん 切干したいこん きゅうり ごまつな 玉葱 | 米 もち米 三温糖 砂糖 エッグケアマヨネーズ じゃがいも | 729 kcal 30.4 g 22.0 g |
| 16 | 火 | ○ | セレクト揚げパン ポテトのガーリックソテー イタリアンスープ | きな粉 牛乳 鶏肉 粉チーズ たまご | ににく 玉葱 にんじん エリンギ ごまつな | ミルクパン グラニュー糖 砂糖 揚げ油 ジャガイモ 片栗粉 パン粉 | 744 kcal 26.5 g 26.6 g |
| 17 | 水 | ○ | ご飯 ツナがんも ちくわときゅうりのさっぱり和え 生姜入り豚汁 | 牛乳 押し豆腐 ちりめんじやご ツナ缶 ちくわ 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ | にんじん えだまめ きくらげ しょうが もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ | 米 揚げ油 里芋 三温糖 ごま油 こんにゃく ジャガイモ | 787 kcal 34.1 g 29.8 g |
| 18 | 木 | ○ | ペペロンチーノピラフ オニオンドレッシングサラダ 白いんげん豆のスープ 愛マドンナ | 豚ひき肉 牛乳 いんげん豆ペースト 鶏肉 生クリーム いんげんまめ | ににく 玉葱 にんじん キャベツ ごまつな コーン セロリ 愛マドンナ | 米 オリーブ油 バター 砂糖 | 737 kcal 28.6 g 25.7 g |
| 19 | 金 | ○ | 麦ご飯 めかじきのから揚げ生姜ソース じゃがいものねりごま和え あおさと根菜のみそ汁 | 牛乳 めかじき 味噌 白みそ あおさのり | 玉葱 キャベツ えのきだけ にら 赤・黄バブリカ はくさい ににく しょうが にんじん さやいんげん れんこん | 米 大麦 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 ジャガイモ 三温糖 白ねりごま 白すりごま 里芋 | 809 kcal 32.5 g 26.5 g |
| 20 | 土 | 東京牛乳 | ミートソーススパゲッティ マセドアンサラダ りんご | ベーコン 豚肉 牛肉 レンズまめ 粉チーズ 牛乳 | ににく にんじん 玉葱 セロリ マッシュルーム トマト きゅうりコーン りんご | スパゲッティ オリーブ油 米粉 じゃがいも 砂糖 | 765 kcal 30.4 g 24.1 g |
| 22 | 月 | ○ | わかめご飯 さばのおろしポン酢 ひじきと大豆の炒め煮 かぼちゃの団子汁 | 炊き込みわかめ 牛乳 さば 干しひじき ちくわ 大豆 鶏肉 | しょうが だいこん レモン にんじん ににく かぼちゃ かぼちゃペースト はくさい ねぎ | 米 大麦 片栗粉 つきこんにゃく 三温糖 白玉粉 米粉 | 770 kcal 34.2 g 25.8 g |
| 23 | 火 | ○ | 牛バラ肉と大根のあんかけご飯 野菜の中華風和え にら玉スープ | 牛乳 さくら味噌 八丁味噌 牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご | だいこん 玉葱 ににく しょうが ねぎ ごまつな 大豆 もやし きゅうり にんじん えのきだけ にら | 米 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま | 811 kcal 33.2 g 27.0 g |
| 24 | 水 | ○ | あしたばパン タンドリーチキン コーンマッシュポテト 具沢山マカロニスープ いちご | 牛乳 鶏肉 ヨーグルト いんげん豆ペースト ベーコン | 玉葱 ににく コーン にんじん キャベツ ごまつな いちご | あしたばパン ジャガイモ バター オリーブ油 リボンマカロニ | 744 kcal 33.2 g 30.2 g |

※都合により、献立が変更になる場合があります。