



12月

献立表

令和2年11月30日
渋谷区立広尾中学校

日	曜	献立名			おもな材料						熱量 (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	おもに体を作る食品(赤) たんぱく質を多く含む	おもに体の調子を整える食品(緑) カルシウムを多く含む	おもに体の調子を整える食品(緑) カロテンを多く含む	おもに体の調子を整える食品(緑) ビタミンCを多く含む	おもに熱々の元になる食品(黄) 炭水化物を多く含む	おもに熱々の元になる食品(黄) 脂肪を多く含む	
1	火	麦ごはん かつおふりかけ	○	高野豆腐のそぼろ煮 石狩汁	かつお節 豚肉 高野豆腐 鮭 味噌	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 椎茸 白菜 大根 えのき草 葱	小麦三糖ひんじゅ じゃが芋 片栗粉	ごま油 バター	803 36.0
2	水	黒砂糖パン ぶどうパン	ジュース りんご	☆保健給食委員会考案献立☆ パリパリサラダ・コーンシチュー 豆腐白玉のフルーツポンチ	鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ クリーム	人参	キャツ 珪玉 コーン フルーツ缶 バナナ りんごジュース	黒糖 ひんじゅ まよひ じゃが芋 薄粉 白糖	油 バター	852 27.0
3	木	麦ごはん	○	ささみフライ もやしのサラダ・沢煮椀	鶏肉 竹輪 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	もやし 胡瓜 大根 椎茸 葱	米 薄粉 片栗粉 三糖	油 ごま	752 37.3
4	金	焼肉丼	○	厚揚げの味噌汁 明日葉団子	豚肉 味噌 厚揚げ 豆腐 きん粉	牛乳 わかめ	人参 青ピーマン	にんにく 生姜 瑤りんご 大豆 もやし キャツ えのき草	米 白糖 白粉	油	836 37.5
5	土	ガパオライス	○	ビーフンスープ タピオカココナッツミルク	鶏肉 大豆 鶏卵	牛乳	人参 青ピーマン 赤ブカ 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 黄ブカ もやし 葱 ココナッツミルク 桃 蜜柑	米 白糖 片栗粉 ヒマワリオイル	ごま油 油	903 35.6
8	火	ご飯	○	ひじき入り卵焼き 切り干し大根のソース炒め からすのすり流し	鶏卵 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 かぶ 小松菜	にんにく 玉葱 切り干し大根 キャツ からす	米 三糖 片栗粉	油	804 37.2
9	水	麻婆焼きそば	○	もやしの華風和え 果物	豚肉 味噌 豆腐	牛乳	にら 人参	にんにく 生姜 葱 椎茸 もやし 胡瓜	中華三糖 片栗粉 白糖	油 ごま油 ごま	836 36.0
10	木	ご飯	○	☆1年生お楽しみ給食☆ 鯖のごま味噌焼き キャツの塩昆布和え・かきたま汁	鯖 味噌 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	キャツ 胡瓜 葱	米 三糖 片栗粉	ごま	841 36.1
11	金	たい飯	○	大豆の五目煮・じゃが芋の味噌汁 りんごゼリー	まいたけ 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	小葱 人参 さやいんげん 小松菜	生姜 ごま 薄玉葱 りんごジュース りんご	米 ひんじゅ 三糖 じゃが芋 白糖	油	753 28.8
14	月	麦ごはん	○	鶏肉とこんにゃくの味噌煮 うすくず汁	厚揚げ 鶏肉 味噌 豚肉	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 ごま 葱 椎茸 大根 えのき草	米 三糖 じゃが芋 ひんじゅ 片栗粉	油	846 37.5
15	火	メープル フレンチトースト	○	ツナと蓮根のサラダ ポークビーンズ	鶏卵 ベーコン 豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参	玉葱 キャツ 胡瓜 蓮根 レモン汁	食塩 白糖 メープルシロップ じゃが芋 三糖	バター 油	797 32.3
16	水	豚肉とごぼうの ご飯	○	こんにゃくのピリリ煮 むろ鱈のつみれ汁	鶏卵 ベーコン 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	ごぼう 蓮根 枝豆 生姜 葱 大根	米 白糖 ひんじゅ じゃが芋 三糖 片栗粉	油	835 32.9
17	木	カレーライス	○	ごぼうチップサラダ 果物	豚肉	牛乳 チーズ	人参 赤パ リカ さやいんげん	玉葱 にんにく 生姜 りんご ごま キャツ 胡瓜 もやし	米 じゃが芋 薄粉 蜂蜜	バター 油	889 27.2
18	金	麦ごはん	○	ハンバーグ・ジャーマンポテト 白菜スープ	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん	キャツ 玉葱 えのき草 白菜	米 小麦 片栗粉 三糖 じゃが芋	油	768 27.8
21	月	ご飯	○	鯖の竜田揚げ・磯和え かぼちゃのすいとん汁	鯖 豚肉 豆乳 味噌	牛乳 のり	人参 小松菜 かぼちゃ	生姜 もやし 玉葱 大根 白菜 葱	米 片栗粉 薄粉	油	853 37.4
22	火	豆腐の 五目あんかけ丼	○	ハンサンスー 大学芋	鶏肉 豆腐 えび うすら卵 ハム	牛乳	人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 白菜 椎茸 葱 もやし 胡瓜	米 三糖 片栗粉 春雨 白糖	油 ごま	837 28.4
23	水	ご飯	○	☆2年生お楽しみ給食☆ ポークピカタ・しゃきしゃきポテト マカロニスープ	豚肉 鶏卵 ツナ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ほうれん草	胡瓜 にんにく 生姜 玉葱 キャツ	米 薄粉 三糖 じゃが芋 マカ	油	825 32.9
24	木	味噌煮込み うどん	○	大豆と小魚と芋の炒り煮 キャツと鶏ささみのごま酢和え マンゴーゼリー	豚肉 油揚げ 味噌 大豆 鶏肉	牛乳 かたくりわし	人参	大根 葱 白菜 キャツ 胡瓜 マンゴージュース パイン	うどん 三糖 片栗粉 さき 白糖	油 ごま油	788 34.7
25	金	チキンライス	○	フレンチサラダ ジュリエンスープ 豆腐のブラウニー	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	トマト 缶 赤パ リカ アスパラガス 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャツ 胡瓜 黄パ リカ セロリ	米 三糖 じゃが芋 クエーク 薄粉 糖	バター 油 くるみ	846 27.8

*食材料購入その他の理由により、献立を一部変更する場合がありますのでご承知おください。

☆12月2日は保健給食委員会が考えた献立です。エネルギー等を考慮しながら自分たちの絶対に入れたいものを中心に考えていました。

今年度はあと1回、実施する予定です。(本来はフルーツポンチを提案されていましたが、栄養価の関係で豆腐白玉を追加しました。)

☆今年度は例年実施していた「会食」の代わりに主食、主菜、デザート、飲み物をセレクトする「お楽しみ給食」を行います。3年生は3月実施予定です。

学校給食摂取基準	830 27.0~41.5
広尾中学校平均	824 33.2

12月	給食目標	きちんと手を洗おう。
	食に関する指導目標	寒さに負けない食事をしよう。