

日	曜	献立名			おもな材料						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)
					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)	おもに体の調子を整える食品 (緑)	おもに熱や力の元になる食品 (黄)	たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	
1	木	あんかけ焼きそば	○	キャベツのナムル さつまいももちり揚げ	豚肉 いか えび うすら卵	牛乳	人参 小松菜 チンゲンサイ	にんにく 生姜 椎茸 葱 白菜 キャベツ もやし	中華片栗粉 三温糖 さつまいも粉 片栗粉 薄力粉	油 ごま油 ごま	879 338
2	金	ご飯	○	五目味噌煮 里芋のあられ揚げみぞれ椀	厚揚げ 豚肉 味噌	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう 玉葱 蓮根 葱	米三温糖 ひんげり じゃが芋 片栗粉	油	858 33.9
5	月	ご飯	○	肉団子の甘酢あんかけ 呉汁	鶏肉 豆腐 大豆 味噌	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 蓮根 大根 葱	米 片栗粉 片栗粉 じゃが芋 三温糖 こんにゃく	油	780 31.0
6	火	メープルフレンチトースト	○	ごぼうチップサラダ ハンガリアンシチュー	鶏卵 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	ごぼう キャベツ 胡瓜 玉葱 生姜 グリーンピース	食塩 片栗粉 メープルシロップ 饅頭 じゃが芋 薄力粉	バター 油	764 29.6
7	水	ご飯	○	鯖の味噌煮 土佐和え・かきたま汁	鯖 味噌 かつお節 鶏肉 豆腐 鰯	牛乳	人参 小松菜	生姜 キャベツ 胡瓜 もやし 葱	米 上白糖 三温糖 片栗粉		794 36.8
8	木	ホイコーロー丼	○	春雨スープ 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ 無糖練乳	人参 青ピーマン	にんにく 玉葱 椎茸 キャベツ 葱 白菜 生姜 みかん・パイン・桃 缶	米 三温糖 片栗粉 春雨 上白糖	油 アモレックス	799 27.5
9	金	ゆかりご飯	○	ひじき入り卵焼き 五目さんぴら どさんこ汁	鶏卵 鶏肉 さつまいも揚げ 豚肉 味噌	牛乳 ひじき	人参	にんにく 玉葱 ごぼう 葱 生姜 えのき草 キャベツ コーン缶	米 三温糖 こんにゃく じゃが芋	油 バター	749 35.1
12	月	レンズ豆のドライカレー	○	チーズサラダ 果物	豚肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	人参 青ピーマン ブロッコリー 赤ピーマン	玉葱 にんにく 生姜 セロリ りんご キャベツ 胡瓜 黄ピーマン	米 薄力粉 三温糖	油 バター	853 27.1
13	火	ご飯	○	鶏肉の西京焼き 山吹和え ごま汁	鶏肉 味噌 鶏卵 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	もやし 大根 白菜	米 三温糖 じゃが芋	油 ごま	748 36.9
14	水	親子丼	○	豆乳汁 もちもち焼きチョコもち	鶏肉 鶏卵 油揚げ 豆乳 味噌 豆腐	牛乳	人参 みつば 小松菜	玉葱 大根 ごぼう	米 三温糖 こんにゃく さつまいも粉 片栗粉	油	887 37.1
15	木	キムチチャーハン	○	海藻サラダ ワンタンスープ	豚肉 豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ 海藻ミックス	人参 にら	にんにく 生姜 葱 白菜キムチ キャベツ もやし 胡瓜 白菜	米 麦 三温糖 ワンタンの皮 片栗粉	油 ごま油	769 27.4
16	金	味噌煮込みうどん	○	ハタハタのから揚げ 高野豆腐のごま和え	豚肉 油揚げ 味噌 ハタハタ 高野豆腐 ツナ	牛乳	人参 ほうれん草	大根 葱 白菜 生姜 胡瓜 もやし	うどん 三温糖 片栗粉 薄力粉	油 ごま ごま油	784 40.7
19	月	ご飯	○	鶏天のごまだれかけ キャベツとわかめの辛し和え うすくず汁	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	キャベツ もやし 大根 えのき草	米 薄力粉 片栗粉 上白糖 三温糖	油 ごま	787 38.4
20	火	照り焼きチキンサンド	○	マセドアンサラダ ABC トマトスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト缶 パセリ	生姜 胡瓜 コーン缶 にんにく 玉葱 セロリ	パン じゃが芋 三温糖 マカロニ	マヨネーズ 油	748 33.5
21	水	ご飯	○	豚からあんかけ 切干大根のごま酢和え 白菜スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	にんにく 生姜 胡瓜 もやし 切干大根 玉葱 えのき草 白菜	米 片栗粉 上白糖 三温糖	ごま油 ごま油	748 29.4
22	木	鮭とわかめのご飯	○	大豆の五目煮 かぼちゃのすいとん汁 りんごゼリー	鮭 鶏肉 大豆 豚肉 豆乳 味噌	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ さやいんげん 小松菜	生姜 ごぼう 蓮根 玉葱 大根 白菜 葱 りんごジュース・缶	米 こんにゃく 三温糖 薄力粉 上白糖	ごま 油	752 29.8
23	金	チキンクリームとポパイライス	牛乳 ヨーグルト	蓮根サラダ 	鶏肉	コーヒー牛乳 牛乳 クリーム	ほうれん草 人参	玉葱 舞茸 椎茸 マッシュルーム 蓮根 キャベツ 黄ピーマン 胡瓜	米 薄力粉	バター 油 ごま油	843 28.2

* 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きください。
☆ 今月のワンダル給食は12月23日(金)です。お楽しみに。



学校給食摂取基準	830 270~415
広尾中学校平均	797 32.7



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。