

# 給食献立予定表 令和2年度12月

# 渋谷区立上原中学校

☆毎日牛乳が付きます。 ☆都合により献立内容を変更することがあります。

日	曜日	献立	血や肉になる *牛乳	熱や力の元になる	体の調子を整える	栄養価 I補* たんぱく質 脂質
1	火	ご飯 きんぴらコロッケ 蒸キャベツ 味噌汁	豚肉 脱脂粉乳 油揚げ 米みそ 煮干し	米 じゃがいも 砂糖 乾燥マッシュポテト 薄力粉パン粉	玉葱 人参 ごぼう キャベツ 小松菜 ねぎ 白菜	904 kcal 28.9 g 26.0 g
2	水	茶飯 おでん 果物	昆布 さつま揚げ 焼き竹輪 生揚げ たまごかつお節	米 竹輪 板こんにゃく	大根 人参 果物	767 kcal 30.0 g 16.6 g
3	木	カレーうどん おさつスティック 荳わかめの胡麻マヨ和え	豚肉 かつお節 くさわかめ 脱脂粉乳	冷凍うどん 植物油 でんぷん ごま エッグケアマヨネーズ さつまいも 砂糖	玉葱 人参 ねぎ さやえんどう きゅうり キャベツ	872 kcal 30.3 g 33.9 g
4	金	ご飯 のりの佃煮 肉じゃが みたらし団子	焼きのり 豚肉 かつお節	米 砂糖 水あめ 砂糖 植物油 板こんにゃく じゃがいも 上新粉 白玉粉 でんぷん	玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん	865 kcal 32.6 g 13.9 g
7	月	チンジャオロース丼 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 木綿豆腐 カットわかめ くさわかめ	米 大麦 砂糖 ごま油 でんぷん 植物油 はるさめ	にんにく 人参 玉葱 ねぎ たけのこ缶 干し椎茸 もやし 青ピーマン えのきたけ きゅうり キャベツ	788 kcal 30.0 g 19.2 g
8	火	バイクドチリビーンズサンド 鶏ときのこのクリームスープ ツナマヨサラダ	豚肉 大豆 鶏肉 シュレッドチーズ ベーコン ツナ	コッペパン 植物油 砂糖 バター じゃがいも エッグケアマヨネーズ	にんにく 玉葱 トマト缶 パセリ 人参 白菜 エリンギ しめじ キャベツ きゅうり	893 kcal 37.6 g 44.4 g
9	水	ご飯 鱈フライ 蒸キャベツ 味噌汁	まあじ カットわかめ 米みそ 煮干し	米 薄力粉 パン粉 植物油 じゃがいも	キャベツ 人参 玉葱 えのきたけ	824 kcal 33.6 g 23.1 g
10	木	ご飯 鶏肉入り卵焼き つみれ汁	たまご 鶏肉 かつお節 まいわし 米みそ	米 砂糖 植物油 でんぷん さといも	人参 ねぎ 玉葱 大根 ごぼう	800 kcal 34.0 g 22.3 g
11	金	ご飯 揚げ出し豆腐きのこあんかけ 青菜のツナ和え	木綿豆腐 豚肉 かつお節 ツナ	米 でんぷん 植物油 砂糖	玉葱 しめじ 人参 キャベツ ほうれんそう	816 kcal 29.1 g 27.6 g
14	月	チキンドリア イタリアンスープ ぶどうゼリー	ベーコン 鶏肉 たまご シュレッドチーズ豚肉 粉寒天 パールアガー	米 バター 植物油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも	玉葱 人参 マッシュルーム缶 セロリー キャベツ にんにく トマト缶 パセリ ぶどうゼリー	896 kcal 31.1 g 36.2 g
15	火	麦ご飯 白身魚の照り焼き アラメ煮 豚ときのこの山の幸汁	ホキ あらめ 油揚げ 豚ばら かつお節	米 大麦 植物油 じゃがいも 砂糖 板こんにゃく	人参 しめじ えのきたけ 干し椎茸 大根 ねぎ	814 kcal 33.7 g 22.6 g
16	水	スパゲッティパスタオーレ ハニーポテトサラダ 果物	ベーコン こういか むきえび たら	スパゲッティ 植物油 オリーブ油 はちみつ ごま油 じゃがいも	にんにく とうがらし 玉葱 人参 トマト缶 パセリ 大根 キャベツ きゅうり	810 kcal 31.0 g 27.4 g
17	木	ハヤシライス ラー白菜 果物	豚肉 クリーム	米 植物油 大麦 バター ごま油 砂糖	セロリー にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 トマト缶 白菜 きゅうり 果物	825 kcal 26.3 g 23.4 g
18	金	ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 白菜の胡麻和え	鶏肉 生揚げ かつお節	米 植物油 砂糖 でんぷん ごま	大根 人参 干し椎茸 さやいんげん 小松菜 ほうれんそう 白菜	816 kcal 35.4 g 26.1 g
21	月	☆冬至献立☆ ほうとう 野菜のかき揚げ 柚子香漬	鶏肉 油揚げ 米みそ かつお節	冷凍うどん 植物油 さといも 砂糖 さつまいも 薄力粉	人参 大根 かぼちゃ 玉葱 干し椎茸 小松菜 ねぎ きゅうり ゆず キャベツ	797 kcal 29.6 g 28.5 g
22	火	菜飯 いかと大根の煮物 小松菜ケーキ	いか 生揚げ かつお節 たまご 粉チーズ	米 植物油 砂糖 板こんにゃく バター じゃがいも 薄力粉	大根 人参 干し椎茸 さやいんげん 小松菜	872 kcal 34.2 g 22.1 g
23	水	ご飯 鯖の竜田揚げ こんにゃくのピリリ煮 味噌汁	さば 米みそ かつお節	米 でんぷん 植物油 砂糖 板こんにゃく	しょうが 人参 れんこん 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	885 kcal 33.9 g 25.3 g
24	木	卵あんかけ炒飯 シュウマイ もやしの南蛮だれ	ハム 鶏肉 たまご 豚肉	米 植物油 ごま油 でんぷん 砂糖 しょうまいの皮	ねぎ 赤ピーマン 青ピーマン 人参 干し椎茸 たけのこ缶 玉葱 小松菜 もやし チンゲンツァイ しょうが	833 kcal 32.8 g 27.3 g
25	金	三色ピラフ フライドチキン グリーンサラダ フルーツパンチ	鶏肉 ハム	米 大麦 バター 植物油 薄力粉 砂糖 でんぷん	玉葱 人参 とうもろこし缶 マッシュルーム缶 きゅうり さやいんげん キャベツ パナナ ブロッコリー みかん缶 パイン缶 ぶどう缶 レモン汁	884 kcal 37.5 g 27.6 g
❄️ ❄️ ❄️ ❄️ 冬休み ❄️ ❄️ ❄️ ❄️						
1月 8日	金	☆お正月献立☆ 黒豆ごはん 福袋 なます 果物	油揚げ 大豆 鶏肉 うすら卵 かつお節	米 しらたき 砂糖 でんぷん もち	干すいぎ 干しいたけ 人参 さやいんげん たけのこ缶 ねぎ 干びょう 大根 果物	878 kcal 31.6 g 26.2 g

◎今月の平均栄養価：エネルギー833kcal、たんぱく質31.7g、脂質26.2g

中学生一食あたりの基準値：エネルギーkcal・たんぱく質35.3g (27~41.5g)・脂質 摂取エネルギー全体の20~30%(18.4g~27.8g)

栄養価は上段からエネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)をあらわしています。

食材名は主なものです。詳しく知りたい方は栄養士まで。

麺の日は食塩相当量が多めになります。汁の飲みすぎに注意しましょう。