

給食献立予定表 令和4年度12月

渋谷区立上原中学校

☆毎日牛乳が付きまます。 ☆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 1人分 - たんぱく質 脂質
1	木	チキンドリア ABCスープ 果物	ベーコン 鶏肉 牛乳 たまご チーズ	米 油 バター マカロニ じゃがいも	玉葱 人参 マッシュルーム セロリー キャベツ みかん	778 kcal 27.9 g 29.0 g
2	金	茶飯 おでん 果物	こんぶ 牛乳 さつまあげ 焼き竹輪 生揚げ たまご かつお節	米 ちくわぶ こんにゃく	大根 人参 りんご	752 kcal 32.9 g 17.7 g
5	月	ご飯 鯖のピリ辛焼き 切干大根の五色煮 味噌汁	牛乳 鯖 豚肉 油揚げ 煮干し 豆腐 わかめ 味噌	米 砂糖 油 糸こんにゃく	切干し大根 人参 枝豆 ねぎ	801 kcal 37.1 g 30.5 g
6	火	マーボー丼 もやしとわかめの辛子醤油	豚肉 八丁みそ 米みそ 豆腐 牛乳 わかめ	米 おおむぎ 油	しょうが にんにく もやし ねぎ しいたけ 人参 たけのこ ニラ とうがらし	792 kcal 34.0 g 23.2 g
7	水	メープルフレンチトースト ビーンズシチュー 海草サラダ	牛乳 たまご ベーコン 豚肉 大豆 わかめ くきわかめ	食パン バター メープルシロップ 油 じゃがいも	玉葱 人参 さやいんげん マッシュルーム セロリー トマト缶 きゅうり キャベツ とうもろこし	771 kcal 32.1 g 34.2 g
8	木	ご飯 酢豚 鶏としめじのスープ	豚肉 大豆 生揚げ 鶏肉	米 油 じゃがいも 砂糖	しょうが 人参 玉葱 しめじ 青ピーマン 干し椎茸 小松菜 たけのこ缶 えのきたけ ねぎ	861 kcal 38.6 g 30.2 g
9	金	菜めし 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 パルメザンチーズ	米 大麦 植物油 板こんにゃく 薄力粉 じゃがいも バター	大根 人参 干し椎茸 さやいんげん 小松菜	829 kcal 34.4 g 22.2 g
12	月	麦ごはん 鯖のバター醤油焼き ジャーマンポテト 肉団子と白菜スープ	牛乳 鯖 ベーコン 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 バター じゃがいも	パセリ 玉葱 人参 しめじ 白菜 チンゲン菜	770 kcal 38.3 g 23.3 g
13	火	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 大麦 植物油 ごま油 しょうまいの皮 砂糖	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 チンゲン菜 しょうが	790 kcal 32.9 g 27.4 g
14	水	ご飯 厚揚げと白菜のそぼろ煮 ツナとひよこ豆のサラダ	鶏肉 生揚げ かつお節 ツナ ひよこめ	米 植物油 エッグケアマヨネーズ 砂糖	白菜 人参 干し椎茸 さやいんげん きゅうり 玉葱 キャベツ	833 kcal 38.4 g 30.5 g
15	木	カレーうどん 胡麻和え カスタードパイ	豚肉 かつお節 たまご	冷凍うどん 植物油 ごま バイ皮 バター コーンスターチ 粉糖	玉葱 人参 ねぎ さやいんげん 小松菜 ほうれんそう 白菜	800 kcal 27.2 g 35.0 g
16	金	チンジャオロースー丼 わかめスープ 春雨サラダ	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ くきわかめ	米 大麦 油 春雨	にんにく 人参 玉葱 ねぎ たけのこ 干しシイタケ 青ピーマン えのき もやし きゅうり キャベツ	752 kcal 30.1 g 19.3 g
19	月	ひじきご飯 鶏のねぎ味噌焼き カリカリベーコンサラダ	鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ 牛乳 味噌 かつお節 ベーコン	米 大麦 油 春雨	人参 ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン	760 kcal 34.9 g 27.1 g
20	火	カレーライス 大根わかめツナサラダ ぶどうゼリー	豚肉 牛乳 わかめ まぐろ缶詰 粉寒天 アガー	米 大麦 油 じゃがいも はちみつ 砂糖	セロリー にんにく しょうが 玉葱 人参 大根 キャベツ 赤ピーマン ぶどう	777 kcal 25.7 g 17.0 g
21	水	シュガーバタートースト 鱈のブイヤベース風 ツナと玉葱のサラダ	牛乳 鱈 えび インゲン豆 チーズ まぐろサラダ	食パン バター 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉葱 人参 さやいんげん セロリー トマト缶詰 きゅうり キャベツ とうもろこし	769 kcal 35.8 g 31.2 g
22	木	ご飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ みそ 煮干し	米 油 じゃがいも エッグケアマヨネーズ	しょうが にんにく 人参 玉葱 きゅうり キャベツ ねぎ 白菜	858 kcal 31.3 g 35.1 g
23	金	☆ワンダフル給食☆ チキンクリームとポパイライス れんこんサラダ コーヒー牛乳	牛乳 クリーム 鶏肉 乳飲料 (コーヒー)	米 バター 小麦粉 油	ほうれんそう 玉葱 人参 まいたけ しいたけ れんこん マッシュルーム キャベツ 黄ピーマン きゅうり	792 kcal 25.8 g 28.2 g
						
1月 10日	火	麦ごはん 鯖の西京焼き ささみとひじきのしょうがマヨ和え すまし汁	牛乳 鯖 みそ かつお節 鶏肉 ひじき	米 大麦 エッグケアマヨネーズ	ほうれんそう 人参 しょうが えのきたけ こまつな	796 kcal 40.9 g 25.9 g

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。