



12月 給食献立表



府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	赤(主に体の組織を作る食品)	黄(主にエネルギーになる食品)	緑(主に体の調子を整える食品)	エネルギー(kcal) 塩分(g)
2	月	○	○	○	カレーうどん 1食用うどん 牛乳 れんこんのシャキシャキサラダ 手作りオレンジゼリー	鶏肉、油揚げ 牛乳 ちくわ 寒天、ゼラチン	うどん、でん粉 油、砂糖 砂糖	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ れんこん、キャベツ、小松菜 オレンジジュース	727 3.8
3	火	○	○	○	ご飯 牛乳 生揚げと野菜のみそ炒め 大根サラダ	牛乳 豚肉、生揚げ、赤みそ ハム	米 油、砂糖、でん粉 白ごま、砂糖、ごま油	 キャベツ、玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、ねぎ、生姜 大根、きゅうり、にんじん	803 2.4
4	水	○	○	○	セルフチリドック (パン・ウインナー・チリソース・ゆでキャベツ) 牛乳 ひよこ豆のスープ	ウインナー 牛乳 ひよこ豆、ベーコン	パン、油、砂糖 じゃがいも、油	玉ねぎ、パセリ、キャベツ 玉ねぎ、セロリ、しめじ、にんじん	727 4.2
5	木	○	○	○	ピピンパ 牛乳 卵とわかめスープ	豚肉 牛乳 わかめ、卵、豆腐	米、砂糖、ごま油、白ごま でん粉、ごま油	にんにく、もやし、小松菜、にんじん 玉ねぎ、えのき、ねぎ	762 2.5
6	金	○	○	○	ご飯 牛乳 ホキの南部揚げ キャベツのゆかり和え みぞれ汁	牛乳 ホキ 鶏肉、油揚げ、ちくわ	米 天ぷら粉、白ごま、黒ごま、油 でん粉	 キャベツ にんじん、干し椎茸、大根、水菜	790 2.0
9	月	○	○	×	クリームスパゲティ 1食用ソフト麺 牛乳 ひじきのマリネ みかん	ベーコン、牛乳 牛乳 ひじき、ツナ	ソフト麺、油、米粉、バター 砂糖、油	玉ねぎ、セロリ、コーン、にんじん、マッシュルーム、パセリ にんじん、小松菜 みかん	782 3.0
10	火	○	×	×	ご飯 牛乳 小さいわしのから揚げ 美酒鍋 かつおふりかけ	牛乳 小さいわし 豚肉、鶏肉、豆腐 かつお節	米 でん粉、油 油 白ごま、黒ごま、砂糖	 糸こんにゃく、白菜、玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、ねぎ みかん	834 1.8
11	水	○	×	○	黒糖パン 牛乳 スペイン風オムレツ 1食用ケチャップ ゆでブロッコリー コンソメスープ	牛乳 卵、ウインナー ベーコン、白いんげん豆	パン(黒砂糖) じゃがいも、油、砂糖 油	玉ねぎ、トマト缶、パセリ ブロッコリー 玉ねぎ、にんじん、セロリ、コーン、パセリ	736 3.3
12	木	○	×	○	中華おこわ 牛乳 団子汁 三色ナムル	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ、しらす干し	米、もち米、油、ごま油 白玉もち 白ごま、砂糖、ごま油	干し椎茸、にんじん、たけのこ、枝豆 玉ねぎ、にんじん、大根、白菜、ねぎ もやし、にんじん	769 3.6
13	金	○	×	○	ご飯 牛乳 みそおでん からし和え	牛乳 鶏肉、生揚げ、うずら卵、さつま揚げ、昆布、中みそ ハム	米 里いも、砂糖	 にんじん、大根、こんにゃく、さやいんげん もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ	788 3.1
16	月	○	×	○	しょうゆラーメン 1食用中華麺 牛乳 春巻き りんご	豚肉 牛乳 豚肉	中華麺、油 春雨、油、砂糖、ごま油、でん粉、春巻きの皮、小麦粉	きくらげ、にんにく、生姜、にんじん、もやし、玉ねぎ、ねぎ にんじん、キャベツ、たけのこ、干し椎茸 りんご	730 2.9
17	火	○	○	○	親子丼 牛乳 もやしのごま酢和え	鶏肉、卵 牛乳 ちくわ	米、砂糖、でん粉 白ごま、砂糖	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ もやし、にんじん、キャベツ	792 2.7
18	水	○	○	○	コッペパン 牛乳 ボークビーンズ ごぼうサラダ	牛乳 大豆、豚肉 ツナ	パン じゃがいも、油、砂糖 マヨネーズ(卵なし)、砂糖	 セロリ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶 ごぼう、にんじん、きゅうり	754 2.8
19	木	×	×	○	ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き 白菜のおひたし 佐伯汁	牛乳 ほっけ かつお節 鶏肉、豆腐	米 砂糖 さといも、ごま油	 白菜、にんじん にんじん、ごぼう、大根、春菊、ゆず	757 3.2
20	金	×	×	○	ご飯 牛乳 豆腐のカレー炒め パンサンスー	牛乳 豆腐、鶏肉、卵 ハム	米 ごま油、砂糖 春雨、白ごま、砂糖、ごま油	 にんじん、玉ねぎ、キャベツ、にら きゅうり、にんじん、もやし	838 2.7
23	月	○	○	○	すき焼きうどん 牛乳 キャベツのごま和え まめまめドーナツ	豚肉、焼き豆腐 牛乳 さつま揚げ、昆布 豆腐、ひじき、大豆、きな粉	うどん、油、砂糖 白ごま、練りごま、砂糖 小麦粉、砂糖、油	こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、白菜、白ねぎ キャベツ、にんじん、小松菜	738 2.9
24	火	○	○	○	チキンライス 飲むヨーグルト ABCスープ ツナサラダ ミニゼリー	鶏肉 ヨーグルト ベーコン ツナ	米、もち米、油 マカロニ、油 油、砂糖 ゼリー	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース にんじん、コーン、セロリ、玉ねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、レモン果汁	838 2.9

* ()は、基準パンに添加されている材料です。
* 献立は物資などの都合で変わることがあります。