



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)
1	月	○	○	○	クリームスパゲティ 1食用ソフト麺 牛乳 グリーンサラダ りんご	ベーコン、牛乳 牛乳 ハム	ソフト麺、油、米粉、バター 油、砂糖	玉ねぎ、セロリ、コーン、にんじん、マッシュルーム、パセリ きゅうり、にんじん、キャベツ りんご	703 2.7
2	火	○	○	○	ご飯 牛乳 家常豆腐 大根のナムル	牛乳 牛乳 生揚げ、豚肉、赤みそ かまぼこ、しらす干し	米 油、砂糖 白ごま、砂糖、ごま油	玉ねぎ、干し椎茸、玉ねぎ、にんじん、にら、にんにく、生姜 大根、にんじん、小松菜、にんにく	768 3.1
3	水	○	○	○	2色揚げパン(ココアパン・きな粉パン) 牛乳 コンソメスープ ごぼうサラダ	きな粉 牛乳 ベーコン、白いんげん豆 ハム	パン、砂糖、油 油 マヨネーズ(卵なし)、砂糖	玉ねぎ、にんじん、セロリ、コーン、パセリ ごぼう、にんじん、きゅうり	686 2.8
4	木	○	○	○	えびピラフ 牛乳 豆腐のチキンナゲット 1食用ケチャップ チンゲンサイのスープ	えび、鶏肉 牛乳 鶏肉、豆腐、卵 ウインナー	米、油、バター でん粉、パン粉、コーンフレーク じゃがいも、油	コーン、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース 玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ	712 2.9
5	金	○	○	○	ご飯 牛乳 おでん風煮 もやしのおかか和え	牛乳 牛乳 牛肉、さつま揚げ、ちくわ、うずら卵 しらす干し、かつお節	米 砂糖 白ごま、砂糖	こんにゃく、大根 もやし、小松菜、にんじん	681 2.9
8	月	○	○	×	わかめラーメン 1食用中華麺 牛乳 お好み焼き	豚肉、わかめ 牛乳 豚肉、卵、チーズ、かつお節、青のり	中華麺、油 油、長いも、小麦粉	にんにく、生姜、にんじん、もやし、玉ねぎ キャベツ、にんじん、ねぎ	730 4.2
9	火	○	○	×	ご飯 牛乳 筑前煮 かきたま汁	牛乳 牛乳 鶏肉 卵、ちくわ	米 米 里いも、油、砂糖 ふ、でん粉	こんにゃく、干し椎茸、ごぼう、れんこん、大根、にんじん、さや いんげん 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	670 2.3
10	水	○	○	○	セルフがんすサンド (食パン・がんす・ゆでキャベツ・1食用ソース) 牛乳 ビーフンスープ	白身魚のすり身、おから 牛乳 鶏肉	パン、小麦粉、砂糖、油、パン粉 ビーフン、ごま油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ にんじん、もやし、玉ねぎ、にら	702 2.7
11	木	○	○	○	ご飯 牛乳 鶏肉のおろし焼き 白菜のゆかり和え さつま汁	牛乳 牛乳 鶏肉 みそ	米 砂糖、ごま油 さつまいも	大根、にんじん、生姜、レモン果汁 白菜、赤しそ(ゆかり) こんにゃく、にんじん、しめじ、玉ねぎ、ねぎ	702 2.6
12	金	○	○	○	ご飯 牛乳 豚じゃが チンゲンサイとさつま揚げの和え物	牛乳 牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 じゃがいも、油、砂糖 砂糖	玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、さやいんげん チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	718 2.0
15	月	○	○	○	すき焼きうどん 牛乳 大根じゃこサラダ バナナブレッド	豚肉、焼き豆腐 牛乳 しらす干し、ツナ 卵、牛乳	うどん、油、砂糖 白ごま、マヨネーズ(卵なし)、砂糖 小麦粉、砂糖、油、アーモンド	こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、白菜、白ねぎ 大根、小松菜、にんじん バナナ	683 3.1
16	火	○	○	○	ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き 小松菜のおひたし 佐伯汁	牛乳 牛乳 ほっけ かつお節 鶏肉、豆腐	米 米 砂糖 里いも、ごま油	玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、さやいんげん チンゲンサイ、キャベツ、にんじん 小松菜、にんじん、もやし にんじん、ごぼう、大根、春菊、ゆず	675 3.0
17	水	○	○	○	バターパン 牛乳 チキンビーンズ コーンサラダ	牛乳 牛乳 大豆、鶏肉 ハム	パン(マーガリン) じゃがいも、油、砂糖 砂糖、油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、レモン果汁	710 2.5
18	木	×	×	○	ご飯 牛乳 豆腐のカレー炒め 春雨の酢の物	牛乳 牛乳 豆腐、鶏肉、卵 ちくわ	米 ごま油、砂糖 春雨、白ごま、ごま油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、にら 小松菜、にんじん、もやし	747 2.4
19	金	×	×	○	ご飯 牛乳 ホキの磯辺揚げ 美酒鍋 かつおふりかけ	牛乳 牛乳 ホキ、青のり 豚肉、鶏肉、豆腐 かつお節	米 天ぷら粉、油 油 白ごま、黒ごま、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ねぎ 糸こんにゃく、白菜、玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、しめじ、ねぎ	787 2.2
22	月	○	○	○	こぎつねうどん 1食用うどん 牛乳 豚肉と揚げかぼちゃの甘辛だれ みかん	油揚げ、かまぼこ 牛乳 豚肉	うどん、砂糖 でん粉、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ねぎ かぼちゃ、さやいんげん みかん	722 3.9
23	火	○	○	○	セルフピタサンド (ピタパン・フライドチキン・ツナマヨサラダ) 飲むヨーグルト ABCスープ クリスマスミニケーキ	鶏肉、ヨーグルト、牛乳、ツナ 飲むヨーグルト ベーコン	ピタパン、でん粉、小麦粉、油、マヨ ネーズ(卵なし)、砂糖 マカロニ、油 ケーキ	にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、コーン、セロリ、玉ねぎ、パセリ	943 3.4

* ()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。