



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

* ()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。