

12月 献立表



世田谷区立砧中学校

令和2年

日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	ごはん	刻みたくあん 鮭のチャンチャン焼き 大根のつま煮 みかん	○	牛乳、鮭、豚肉、うずら卵	米、油、ごま油、ごま、三温糖、 バター、さとう、さといも	大根たくあん、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ピーマン、しょうが、 だいこん、こんにゃく、白菜、みかん	851 kcal 38.0 g 21.2 g 3.0 g
2水	きな粉あげパン アーモンドあげパン	ワンタンスープ 焼煎こまサラダ	○	牛乳、きな粉、豚肉、わかめ	コッペパン、油、三温糖、 アーモンド粉、さとう、 ワカメの皮、ごま油	にんじん、たけのこ、干しいたけ、 もやし、ねぎ、しょうが、チンゲン菜、 キャベツ、きゅうり	767 kcal 24.9 g 36.1 g 3.6 g
3木	きつねうどん	茶碗蒸し お豆腐りんと	○	牛乳、こんぶ、かつお節、 鶏肉、油揚げ、えび、 たまご、大豆	冷凍うどん、三温糖、 でん粉、さつまいも、 油、さとう、ごま	にんじん、干しいたけ、ねぎ、 こまつな、しいたけ、みつば	783 kcal 36.4 g 27.0 g 3.0 g
4金	麻婆豆腐丼	春雨スープ 柿	○	牛乳、豚肉、豚ししゃも、 大豆、豆腐	米、おおむぎ、油、三温糖、 でん粉、ごま油、春雨	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、 にんじん、干しいたけ、にら、 キャベツ、チンゲン菜、柿	843 kcal 32.9 g 22.8 g 3.7 g
7月	さつまいもごはん	白身魚のマヨマスタード焼き きんぴらごぼう よしの汁	○	牛乳、すけとうだら、 こんぶ、かつお節、鶏肉	米、さつまいも、ごま、 油、三温糖、ごま油、でん粉	ごぼう、にんじん、こんにゃく、 干しいたけ、たけのこ、ねぎ、こまつな	720 kcal 31.5 g 18.7 g 2.8 g
8火	回鍋肉丼	にらたまスープ りんご	○	牛乳、豚肉、鶏肉、 豆腐、たまご	米、おおむぎ、油、 さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、 キャベツ、しいたけ、ピーマン、 にら、りんご	778 kcal 27.9 g 21.8 g 2.9 g
9水	ガーリックトースト	ボルシチ ツナサラダ 早香（柑橘類）	○	牛乳、粉チーズ、豚肉、ツナ缶	ワッフルパン、バター、 じゃがいも、油、三温糖	にんにく、パセリ、たまねぎ、 セロリー、にんじん、キャベツ、 もやし、きゅうり、早香	801 kcal 30.3 g 33.7 g 3.3 g
10木	みそラーメン	野菜の中華風 開口笑	○	牛乳、豚肉、たまご	むし中華めん、油、ごま、 ラード、ごま油、三温糖、 小麦粉、バター	にんにく、しょうが、にんじん、 コーン、キャベツ、もやし、ねぎ、にら	840 kcal 30.0 g 26.3 g 3.3 g
11金	ごはん	さばの韓国風焼き チャブチェ トックスープ	○	牛乳、さば、豚肉、 かつお節、鶏肉	米、さとう、ごま、ごま油、 油、韓国春雨、トック	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、 にんじん、にら、干しいたけ、 白菜、こまつな	916 kcal 31.4 g 33.9 g 2.8 g
14月	玄米ご飯	むろあじバーグ 野菜のピリ辛炒め おみそ汁	○	牛乳、豚肉、むろあじ、 豆腐、かつお節、わかめ	米、玄米、油、パン粉、 三温糖、でん粉、ごま油	たまねぎ、しょうが、えのきたけ、 にんにく、にんじん、もやし、 キャベツ、にら、ねぎ	765 kcal 34.8 g 22.0 g 3.4 g
15火	チャーハン	いかのチリソースかけ 豆腐とカブのスープ	○	牛乳、豚肉、なると、 たまご、いか、鶏肉、豆腐	米、油、でん粉、小麦粉、 油、三温糖、ごま油	にんじん、干しいたけ、ねぎ、 グリーンピース、にんにく、しょうが、 もやし、チンゲン菜	817 kcal 35.0 g 29.0 g 3.6 g
16水	茶めし	ミニおでん やさしいごまあえ さつまいもの揚げパイ	○	牛乳、かつお節、こんぶ、 ちくわ、うずら卵	米、三温糖、ごま、油、 さつまいも、さとう、 ぎょうざの皮	こんにゃく、だいこん、もやし、 こまつな、にんじん、パイン缶	775 kcal 23.9 g 17.9 g 3.4 g
17木	ソース焼きそば	かきたま汁 フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肉、あおのり、豆腐、 こんぶ、かつお節、鶏肉、 たまご、わかめ、ヨーグルト	むし中華めん、油、でん粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 もやし、にら、ねぎ、みかん缶、 パイン缶、黄桃缶	779 kcal 33.7 g 20.3 g 4.5 g
18金	セサミパン ぶどうパン	ポテトミートグラタン 白菜のスープ グレープゼリー	○	牛乳、豚肉、大豆、 チーズ、寒天	サシマ、ぶどうパン、油、 小麦粉、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 トマト缶、パセリ、にんじん、こまつな、 干しいたけ、白菜、ぶどうジュース	788 kcal 33.7 g 28.8 g 3.8 g
21月	ほうとう	しらすおかつサラダ おさつスティック	○	牛乳、かつお節、豚肉、 油揚げ、しらす干し	冷凍ほうとう、油、 さといも、さとう、 さつまいも、粉糖	ごぼう、にんじん、だいこん、白菜、 かぼちゃ、ねぎ、キャベツ、こまつな、 しょうが、にんにく	809 kcal 26.2 g 30.2 g 3.5 g
22火	ごはん	わかさぎのフライ ひと塩野菜 けんちん汁	○	牛乳、わかさぎ、鶏肉、 かつお節、豆腐	米、小麦粉、パン粉、 油、さといも	キャベツ、きゅうり、にんじん、 しょうが、こんにゃく、ごぼう、 だいこん、ねぎ	767 kcal 31.0 g 20.5 g 2.5 g
23水	ハムチーズサンド	白菜のクリームシチュー ポテト入りフレンチサラダ キウイフルーツ	○	牛乳、ハム、チーズ、 ベーコン、鶏肉	コッペパン、油、バター、 小麦粉、じゃがいも、三温糖	たまねぎ、しょうが、にんじん、 白菜、ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり、コーン、キウイフルーツ	798 kcal 31.2 g 34.9 g 3.6 g
24木	パエリア	鶏肉のマーマレード焼 オニオングラタンスープ	○	牛乳、いか、えび、ほたて、 鶏肉、ベーコン、チーズ	油、バター、米、おおむぎ、 マーマレード、フランスパン	にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマト、赤ピーマン、パセリ	865 kcal 37.1 g 28.1 g 4.1 g
25金	大蔵大根の カレーライス	ジャキジャキ野菜 りんご	○	牛乳、豚肉	米、おおむぎ、油、 はちみつ、小麦粉、三温糖	にんにく、セロリー、たまねぎ、 にんじん、トマト缶、しょうが、 だいこん、れんこん、きゅうり、りんご	831 kcal 23.0 g 23.5 g 2.4 g

◎ 学校行事、天候等の都合により、献立、食材、給食回数を変更する場合があります

今月分	一日あたりの平均	805 kcal 31.2 g 26.1 g 3.3 g
中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準		830 kcal 30.0 g 27.0 g 2.5 g

知っておいてほしい アーモンド・キウイフルーツのこと

アーモンド、キウイフルーツはおいしく、栄養価の高い食べ物ですが、食物アレルギー重症化の原因となりやすい食材です。食べて身体に違和感（口のいがいがや、唇のはれ、皮フのかゆみ、腹痛など）を感じたら、ただちに食べるのをやめ、担任や保健室の先生に伝えましょう。

- ◆2日（水）アーモンド粉を使用します。
- ◆23日（水）キウイフルーツを使用します。

