

12月 献立表



令和3年

世田谷区立砧中学校

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 水	ミルクパン チョコチップパン	ポテトミートグラタン キャベツのスープ 早香(柑橘類)	○	牛乳,豚肉,大豆,チーズ	ミルクパン,チョコチップ,油, 小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,トマト缶, パセリ,にんじん,キャベツ,こまつな, 早香	810 kcal 35.6 g 31.0 g 4.0 g
2 木	ごはん	春巻き にらもやしのごま風味 中華風たまごスープ	○	牛乳,豚肉,鶏肉, 豆腐,たまご	米,春巻の皮,小麦粉,油, でん粉,春雨,ごま油, 三温糖	しょうが,たけのこ,にんじん, 干しいたけ,ねぎ,もやし,にら, きくらげ,こまつな	743 kcal 26.6 g 22.1 g 2.7 g
3 金	ひよこ豆の キーマカレーライス	ハムとキャベツのサラダ りんご	○	牛乳,ベーコン,豚肉, ひよこまめ,ハム	米,油,はちみつ, 小麦粉,三温糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー, にんじん,トマト缶,キャベツ,きゅうり, りんご	838 kcal 25.2 g 29.0 g 2.5 g
6 月	そばろごはん	焙煎ごまサラダ さつま汁	○	牛乳,鶏肉,たまご, わかめ,かつお節	米,油,三温糖,ごま, さつま芋	しょうが,にんじん,干しいたけ, グリーンピース,もやし,きゅうり,ごぼう, こんにゃく,だいこん,たまねぎ,ねぎ	748 kcal 29.4 g 25.8 g 3.5 g
7 火	あげフランスパン ココアあげパン	ポトフ 小松菜サラダ	○	牛乳,ウィンナー,ベーコン	リトファパン,油,さとう,粉糖, コッペパン, じゃがいも,三温糖	にんじん,たまねぎ,セロリー,キャベツ, パセリ,こまつな,もやし,コーン	767 kcal 24.1 g 36.0 g 3.6 g
8 水	チャンポン麺	しらすおかかサラダ 杏仁豆腐	○	牛乳,豚肉,豚骨,なると,いか, しらす干し,かつお節, 寒天,無糖練乳	油,ごま油,むし中華めん, さとう	しょうが,にんにく,にんじん,きくらげ, キャベツ,もやし,ねぎ,チンゲン菜, だいこん,こまつな,にんにく,パイン缶, みかん缶,もも缶	718 kcal 29.4 g 16.2 g 3.2 g
9 木	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	722 kcal 30.6 g 20.4 g 2.5 g
10 金	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,油,さとう, でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,しいたけ, キャベツ,ピーマン,にら,りんご	731 kcal 27.8 g 21.8 g 2.9 g
13 月	ごはん	さばのみそ煮 野菜の乾物あえ 田舎汁	○	牛乳,さば,かつお節,のり, 豚肉,かつお節,油揚げ	米,三温糖, ごま油,さといも	しょうが,ねぎ,こまつな,もやし,ごぼう, こんにゃく,にんじん,だいこん	805 kcal 33.2 g 32.8 g 3.0 g
14 火	セサミパン パインパン	ローストチキン ボルシチ ツナサラダ	○	牛乳,鶏肉,豚肉,ツナ缶	セサミパン,油,さとう, 油,じゃがいも,三温糖	しょうが,にんにく,たまねぎ,セロリー, にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり	778 kcal 37.6 g 35.9 g 3.8 g
15 水	茶めし	ミニおでん やさしいごまあえ さつま芋の揚げパイ	○	牛乳,かつお節,こんぶ, ちくわ,うす卵	米,三温糖,ごま油, さつま芋,さとう, きょうざの皮,小麦粉	こんにゃく,だいこん,もやし,こまつな, にんじん,パイン缶	740 kcal 24.2 g 17.9 g 3.4 g
16 木	タンタンつけめん	ちくわの磯辺揚げ キャベツの中華サラダ	○	牛乳,豚肉,豚骨, ちくわ,あおのり	むし中華めん,油,ごま, ラー油,ごま油, 小麦粉,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,白菜, もやし,ねぎ,にら,キャベツ,きゅうり	830 kcal 33.9 g 28.8 g 4.1 g
17 金	大蔵大根の カレーライス	ジャキジャキ野菜 みかん 	○	牛乳,豚肉	米,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,みかん	795 kcal 23.2 g 23.4 g 2.4 g
20 月	プルコギ丼	トックスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳,豚肉,かつお節, 鶏肉,ヨーグルト	米,油,さとう,ごま油, ごま,トック	たまねぎ,にんじん,もやし,りんご, しょうが,にんにく,にら,干しいたけ, キャベツ,ねぎ,こまつな,みかん缶, パイン缶,黄桃缶	822 kcal 30.6 g 21.9 g 3.0 g
21 火	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, フロッキー,キャベツ,きゅうり, コーン,キウイフルーツ	777 kcal 32.4 g 35.7 g 3.6 g
22 水	ほうとう	もやしとわかめのごまあえ おさつスティック	○	牛乳,かつお節,豚肉, 油揚げ,わかめ	冷凍ほうとう,油,さといも, ごま,三温糖, さつま芋,粉糖	ごぼう,にんじん,だいこん,白菜,ねぎ, かぼちゃ,もやし	761 kcal 26.0 g 29.9 g 3.6 g
23 木	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,豆腐,豚肉,むろあじ, 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,えのきだけ,にんにく, にんじん,もやし,キャベツ,にら,ねぎ	730 kcal 35.0 g 22.3 g 3.4 g
24 金	ハヤシライス	白菜のスープ りんごとアーモンドのマフィン	○	牛乳,豚肉,大豆,たまご	米,油,さとう,バター, 小麦粉,アーモンド	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム缶,しょうが, 干しいたけ,白菜,こまつな,りんご	915 kcal 28.1 g 31.6 g 3.5 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 ※日本食品標準成分表2020年版(八訂)の値 エネルギー量が低く算出されます	779 kcal 29.6 g 26.8 g 3.3 g
中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準 ※日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値	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。

◆21日(火) キウイフルーツを使用します。 ◆24日(金) アーモンドを使用します。

