



12月献立表



令和6年度

北区立稲付中学校

| 日 | 献立名 | 主に体の組織をつくる食品 | | 主に健康を保持し代謝を調整する食品 | | 主にエネルギーになる食品 | | 給食の有無 | | | | | 栄養価 | |
|-----|--|----------------------------------|----------------------|---------------------------------------|--|---|--------------------------|-------|----|----|----|----------|--------|--------|
| | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・乳製品・海藻・小魚 | 緑黄色野菜 | その他の野菜きのこ・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 種実類・油脂 | 1年 | 2年 | 3年 | 5組 | エネルギー | たんぱく質 | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | | | | 脂質 |
| 2月 | ゆかりごはん 牛乳 ぎせい豆腐 ひじきの炒め煮 かぶのみそ汁 | 豆腐 鶏肉 卵 油揚げ 大豆 | 牛乳 干ひじき | にんじん さやいんげん かぶの葉 | ねぎ かぶ 干し椎茸 | 米 麦 三温糖 | 油 | ○ | ○ | ○ | ○ | 775 kcal | 35.7 g | 26.6 g |
| 3火 | 黒砂糖パン 牛乳 ミートボールシチュー ピッティパンナ | 豚肉 鶏肉 ウィンナー 卵 | 牛乳 生クリーム チーズ | にんじん パセリ | 玉葱 マッシュルーム | 黒砂糖パン かたくり粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも | 油 バター | ○ | ○ | ○ | ○ | 779 kcal | 31.5 g | 33.8 g |
| 4水 | 麦ご飯 牛乳 さばのピリ辛焼き こぎつねあえ 根菜ぼかぼか汁 | さば 油揚げ | 牛乳 | にんじん | ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ レモン ごぼう だいこん れんこん | 米 麦 こんにやく さといも | ごま油 | ○ | ○ | ○ | ○ | 778 kcal | 38.2 g | 26.9 g |
| 5木 | ツナとコーンのカレーピラフ 牛乳 チキンのトマトソース コンソメスープ | ツナ 鶏肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ | 玉葱 キャベツ とうもろこし | 米 麦 | バター 油 | ○ | ○ | ○ | ○ | 787 kcal | 30.2 g | 30.7 g |
| 6金 | 担々麺 牛乳 青のりポテトビーンズ 果物（りんご） | 豚肉 鶏肉 豆乳 大豆 | 牛乳 あおのり | にんじん チンゲンさい | にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ たけのこ りんご | 中華めん じゃがいも かたくり粉 | 油 すりごま 白ごま | ○ | ○ | ○ | ○ | 754 kcal | 30.8 g | 26.4 g |
| 9月 | 麦ご飯 牛乳 すきやき風煮 キャベツときゅうりの甘酢和え | 豚肉 焼き豆腐 | 牛乳 | にんじん | 玉葱 えのき ねぎ キャベツ きゅうり しょうが | 米 麦 しらたき じゃがいも 三温糖 上白糖 焼きふ | 油 | ○ | ○ | ○ | ○ | 793 kcal | 32.6 g | 27.1 g |
| 10火 | ナン 牛乳 キーマカレー ビーンズサラダ ホワイトゼリー | 豚肉 鶏肉 大豆 いんげんまめ うずら豆 | 牛乳 粉寒天 乳酸菌飲料 | にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン | にんにく しょうが セロリ 玉葱 えだまめ キャベツ | ナン 小麦粉 上白糖 | 油 | ○ | ○ | ○ | ○ | 715 kcal | 32.5 g | 25.1 g |
| 11水 | ねぎ塩豚丼 牛乳 中華風コーンスープ マーラカオ | 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 | 牛乳 | こねぎ にら にんじん こまつな | ねぎ にんにく もやし とうもろこし | 米 麦 かたくり粉 小麦粉 三温糖 黒砂糖 | 油 ごま油 白ごま | ○ | ○ | ○ | ○ | 865 kcal | 31.1 g | 30.6 g |
| 12木 | 練馬大根スパゲッティ 牛乳 スタミナサラダ 果物（みはや） | ツナ | 牛乳 ちりめんじゃこ | にんじん ほうれんそう こまつな | 玉葱 レモン キャベツ にんにく 練馬大根 みはや | スパゲッティ 三温糖 かたくり粉 | オリーブ油 ごま油 白ごま 油 | ○ | ○ | ○ | ○ | 745 kcal | 31.9 g | 26.0 g |
| 13金 | 麦ご飯 牛乳 わかめふりかけ 鮭の南部焼き お浸し 厚揚げと小松菜のみそ汁 | 鮭 生揚げ | 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ | にんじん こまつな | しょうが ねぎ もやし | 米 麦 三温糖 | 油 白ごま 黒ごま | ○ | ○ | ○ | ○ | 729 kcal | 40.1 g | 19.9 g |
| 16月 | 高野豆腐入り親子丼 牛乳 キャベツと小松菜のみそ汁 果物（りんご） | 鶏肉 高野豆腐 卵 油揚げ | 牛乳 | にんじん 葉ねぎ こまつな | 玉葱 干し椎茸 キャベツ ねぎ りんご | 米 麦 三温糖 かたくり粉 | 油 | ○ | ○ | ○ | ○ | 780 kcal | 33.5 g | 24.1 g |
| 17火 | フィッシュバーガー 牛乳 コーンチャウダー キャロットドレッシングサラダ | メルルーサ 鶏肉 | 牛乳 | にんじん パセリ | キャベツ セロリ 玉葱 とうもろこし クリームコーン きゅうり | 丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 上白糖 | バター 油 | ○ | ○ | ○ | ○ | 776 kcal | 37.5 g | 29.4 g |
| 18水 | ビビンバチャーハン 牛乳 じゃこナムル 豆腐のピリ辛スープ | 豚肉 卵 鶏肉 豆腐 | 牛乳 ちりめんじゃこ | にんじん チンゲンさい こまつな | しょうが ぜんまい たけのこ 大豆もやし もやし はくさい | 米 上白糖 三温糖 | 油 ごま油 | ○ | ○ | ○ | ○ | 731 kcal | 32.3 g | 26.5 g |
| 19木 | ハヤシライス 牛乳 ひじきと青大豆のサラダ 果物（みかん） | 豚肉 いんげん豆 青大豆 | 牛乳 干ひじき | にんじん トマト | にんにく しょうが セロリ 玉葱 しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ みかん | 米 麦 小麦粉 上白糖 | 油 | ○ | ○ | ○ | ○ | 871 kcal | 27.0 g | 30.6 g |
| 20金 | ほうとう 牛乳 白菜のゆずあえ 大学芋 | 鶏肉 糸けずり節 | 牛乳 | にんじん 万次郎かぼちゃ こまつな | だいこん 玉葱 干し椎茸 ねぎ はくさい ゆず | ほうとう さといも 上白糖 三温糖 さつまいも 水あめ | 油 黒ごま | ○ | ○ | ○ | ○ | 776 kcal | 26.8 g | 19.1 g |
| 23月 | 麦ご飯 牛乳 じゃこふりかけ じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 わかめの酢の物 | 糸けずり節 鶏肉 生揚げ | 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ | にんじん さやいんげん | しょうが 玉葱 キャベツ もやし | 米 麦 三温糖 じゃがいも 糸こんにやく 上白糖 | 油 | ○ | ○ | ○ | ○ | 797 kcal | 38.8 g | 23.0 g |
| 24火 | ケチャップライス フライドチキン 野菜のカレーソテー ココアババロア | ベーコン 鶏肉 | 牛乳 粉寒天 生クリーム | にんじん | 玉葱 とうもろこし グリーンピース もやし キャベツ | 米 小麦粉 かたくり粉 上白糖 | 油 | ○ | ○ | ○ | ○ | 838 kcal | 28.6 g | 33.2 g |

※食材の都合により献立の内容が変更になる場合があります。

※東京都の食材は太字で記載しています。