



# 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 <b>こまつな</b>	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 <b>こまつな</b>	玉葱 レモン キャベツ にんにく <b>練馬大根</b> 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 <b>こまつな</b>	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 <b>こまつな</b>	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 <b>こまつな</b>	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 <b>万次郎かぼちゃ</b> <b>こまつな</b>	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。