

12月の予定献立表



令和2年度 墨田中学校

献立ピックアップ!!

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 脂質 (g)
1	火	ピラフきのこソースかけ	▲じゃがいものハニーサラダ・りんご	牛乳	牛乳・鶏肉・生クリーム	セロリ・たまねぎ・マッシュルーム・生しいたけ・しめじ・パセリ・きゅうり・にんじん・キャベツ・りんご	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	899	22.4 31.0
2	水	マーボー焼きそば	▲アロエ入りフルーツカクテル	牛乳	牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・干しいたけ・ねぎ・さやいんげん・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	蒸し中華麺・油・さとう・でんぶ	834	33.0 24.8
3	木	セサミトースト	パンプキンクリームスープ・ピーズサラダ	牛乳	牛乳・鶏肉・生クリーム・大豆・ひよこ豆	セロリ・たまねぎ・マッシュルーム・かぼちゃ・パセリ・にんじん・きゅうり・ホールコーン	パン・バター・ごま・はちみつ・油・小麦粉・でんぶ・さとう	813	28.3 36.7
4	金	ごはん	いかの七味焼き・千草あえ・豚汁・みかん	牛乳	牛乳・いか・卵・豚肉・豆腐・白みそ・赤みそ	にんにく・しょうが・ねぎ・キャベツ・ほうれんそう・にんじん・もやし・ごぼう・だいこん・みかん	米・油・さとう・ごま・こんにゃく・じゃがいも	757	36.0 16.5
7	月	チャーハン	ごま豆乳坦々スープ・オレンジ	牛乳	牛乳・豚肉・卵・赤みそ・豆腐・耐熱糸寒天・豆乳	にんにく・しょうが・にんじん・チンゲンサイ・生しいたけ・ねぎ・はくさい・もやし・にら・オレンジ	米・油・さとう・ごま	775	30.4 25.9
8	火	セルフフィッシュバーガー	▲ミネストローネ	牛乳	牛乳・ホキ・卵・ベーコン・豚肉・粉チーズ	キャベツ・セロリ・たまねぎ・ホールトマト	パン・油・小麦粉・パン粉・じゃがいも・マカロニ	758	36.3 29.1
9	水	かき卵うどん	じゃがいものホイル焼き・黄桃缶	牛乳	牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・のり・ベーコン	干しいたけ・にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ・ほうれんそう・パセリ・黄桃缶	うどん・油・でんぶ・じゃがいも・バター	804	29.8 27.6
10	木	五目そばろ丼	しらす和え・利休汁	牛乳	牛乳・鶏肉・卵・しらす干し・油揚げ・白みそ	しょうが・にんじん・ごぼう・さやいんげん・しそ・キャベツ・もやし・ほうれんそう・だいこん・ねぎ	米・油・さとう・ごま	794	32.4 23.9
11	金	ふりかけごはん(じゃこ)	魚のごまだれ焼き・白滝のピリ辛炒め・むらくもスープ	牛乳	牛乳・ちりめんじゃこ・糸削り・のり・鮭・豚肉・豆腐・卵	にんにく・しょうが・にんじん・こねぎ・ほうれんそう	米・ごま・さとう・油・しらたき・でんぶ	842	39.2 26.2
14	月	ごはん	家常豆腐・ごまあえ・みかん	牛乳	牛乳・豚肉・赤みそ・生揚げ	にんにく・しょうが・たけのこ・にんじん・干しいたけ・ねぎ・キャベツ・もやし・ほうれんそう・みかん	米・油・さとう・くす粉・じゃがいも・ごま	868	31.1 27.5
15	火	ごはん	さばのスパイシー焼き・おひたし・けんちん汁	牛乳	牛乳・さば・糸削り・鶏肉・ちくわ・豆腐	しょうが・にんにく・はくさい・もやし・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・だいこん・干しいたけ・ねぎ	米・油・さといも	757	34.1 23.7
16	水	シーフードスパゲティ	じゃがいものフレンチサラダ・りんご	牛乳	牛乳・豚肉・むきえび・いか・たこ	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・りんご	スパゲティ・油・バター・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	873	33.3 23.7
17	木	ミルクパン	白インゲン豆のグラタン・海藻サラダ・フルーツポンチ	牛乳	牛乳・ベーコン・白インゲン豆・鶏肉・生クリーム・チーズ・海藻ミックス・乳酸飲料	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	パン・油・米粉・はちみつ・さとう	889	34.4 32.8
18	金	ごはん	豆腐入り卵焼き・ひじきの炒め煮・吹雪汁	牛乳	牛乳・鶏肉・豆腐・卵・ひじき・大豆・油揚げ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・ほうれんそう・しめじ・だいこん	米・油・さとう・しらたき	799	33.9 26.9
21	月	ほうとう	変わり漬け・大学芋	牛乳	牛乳・豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	にんじん・だいこん・はくさい・かぼちゃ・ねぎ・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・しょうが	ほうとう麺・さとう・油・さつまいも・水あめ・ごま	817	25.8 22.1
22	火	チリコンカン	わかめサラダ・オレンジ	牛乳	牛乳・牛肉・金時豆・わかめ	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・赤ピーマン・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・にんじん・オレンジ	米・油・バター・小麦粉・さとう	850	26.7 24.6
23	水	フィッシュライス	スコッチブロス・ごま風味サラダ	牛乳	牛乳・ベーコン・もうかさめ・鶏肉・ひよこ豆	にんにく・たまねぎ・しめじ・にんじん・ピーマン・セロリ・かぶ・パセリ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	米・バター・油・でんぶ・じゃがいも・押し麦・ごま・さとう	885	29.5 30.9
24	木	とうふめし	ごまししゃも・和風寒天和え・りんご	牛乳	牛乳・鶏肉・豆腐・のり・ししゃも・卵・耐熱糸寒天	切り干し大根・たけのこ・えのきたけ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・だいこん・ホールコーン・ほうれんそう・りんご	米・もち米・さとう・ごま・油・小麦粉	823	28.6 27.9
25	金	あしたばパン	鶏肉のチーズロール・粉ふきいも・ひよこ豆のスープ	牛乳	牛乳・鶏肉・チーズ・ひよこ豆・チオリソーソーセージ	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト	パン・油・じゃがいも	765	36.6 32.3

14日(月) 家常豆腐 (ジャーランドウフ)

家常とは、家庭風あるいは家庭にいつもあるものという意味で、中国の家庭でよく作る手軽な豆腐料理です。豆腐の水気をよく切って、こんがり焼いた豆腐と野菜を炒めた物です。給食では、生揚げを使っています。

23日(水) スコッチブロス

スコットランドの伝統的なスープです。名前の意味はスコットランドのプロス(スープ)です。肉や野菜、押し麦を入れてコトコト煮たスープです。

行事

21日(月) 冬至

冬至は一年で最も昼が短く、夜が長い日です。日本では、この日に「ゆず湯」に入り、「冬至かぼちゃ」を食べる習慣があります。長く保存できるかぼちゃは、冬のビタミン供給源として、古くから重宝されてきました。

給食では、21日(月)にかぼちゃ入りのほうとうを作ります。平打ちの麺を野菜と一緒にみそ味で煮込んだ、山梨県の郷土料理です。



25日(水) クリスマス

今年最後の給食は、鶏肉のチーズロールです！日本でクリスマス料理といえばローストチキンが一般的ですが、欧米では七面鳥(しちめんちょう)を食べます。



◎▲印はリクエストのあった献立です。
◎献立内容は都合により変更になる場合があります。
◎1月は、7日(木)から給食があります。



よいお年を!

