



12月献立表



2020年

港区立青山中学校

日	牛乳	皿人	献立	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	エネルギー たんぱく質
1火	○	3 5	ごま塩ご飯 鮭のレモン醤油揚げ 竹輪と野菜の旨煮 吉野汁	牛乳 さげ ちくわ 豆腐 鶏肉	黒ごま 精白米 薄力粉 でん粉 油 上白糖 里芋 じゃが芋 三温糖	レモン 人参 ごぼう 大根 枝豆 長ねぎ 小松菜	820 kcal 37.2 g
2水	○	2 5	シャージャァー麺 もやしのナムル おかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 みそ ハム 寒天 乳酸菌飲料	中華麺 油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし もも缶	815 kcal 30.5 g
3木	○	3 5	昼膳おこわ ししゃものんにく醤油焼き きりたんぼ汁 くだもの	牛乳 豚肉 ししゃも 鶏肉	精白米 もち米 油 上白糖 ごま油 きりたんぼ	干しいたけ 人参 たけのこ ホールコーン グリンピース にんにく ごぼう 長ねぎ しいたけ しめじ せり 白菜 みかん	766 kcal 33.5 g
4金	○	3 4	二色サンド 鶏肉のスープカレー たまごサラダ	牛乳 チーズ 鶏肉 ヨーグルト 鶏卵	食パン 黒砂糖パン 油 じゃが芋 薄力粉 油 上白糖 マヨネーズ	いちごジャム にんにく しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ きゅうり	815 kcal 32.0 g
7月	○	3 5	茶飯 おでん 野菜のからし和え 菊花みかん	牛乳 昆布 さつま揚げ 豆腐 竹輪 がんもどき うずら卵 油揚げ	精白米 上白糖 こんにゃく じゃが芋 ちくわぶ	大根 小松菜 白菜 人参 みかん	823 kcal 31.8 g
8火	○	2 5	スパゲティあげぼのソース カントリーサラダ レモンマドレーヌ	牛乳 豚肉 ベーコン えび 生クリーム チーズ 鶏卵	スパゲティ 油 薄力粉 バター 三温糖 薄力粉 はちみつ	マッシュルーム エリンギ 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 大根 レモン果汁 レモン	878 kcal 33.9 g
9水	○	3 5	麦ごはん さばの香味焼き ごぼうサラダ どさんこ汁	牛乳 さば 豚肉 みそ	精白米 麦 三温糖 ごま油 でん粉 マヨネーズ じゃが芋 バター	長ねぎ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ ホールコーン 小松菜	815 kcal 31.5 g
10木	○	3 4	ピザトースト イタリアンスープ ハニーサラダ	牛乳 ハム チーズ ベーコン 鶏肉 鶏卵	食パン オリーブ油 油 マカロニ パン粉 じゃが芋 はちみつ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン しょうが ホールコーン 人参 小松菜 キャベツ きゅうり	775 kcal 39.0 g
11金	○	2 5	親子丼 わかめの油揚げの味噌汁 夕焼けゼリー	牛乳 鶏肉 なると 鶏卵 のり わかめ 油揚げ みそ 寒天	精白米 上白糖	玉ねぎ 干しいたけ 大根 人参ジュース みかんジュース	849 kcal 33.4 g
14月	○	3 4	きなこ揚げパン 白菜肉団子スープ じゃがいもの醤油バター和え	牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉 鶏卵 豆腐	油 コッペパン グラニュー糖 上白糖 でん粉 緑豆春雨 ごま油 じゃが芋 バター	長ねぎ しょうが 白菜 たけのこ 人参 小松菜 干しいたけ エリンギ 赤ピーマン	816 kcal 31.0 g
15火	○	3 5	ハヤシライス 卵と小松菜のスープ りんご入りフルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏卵 ヨーグルト	精白米 油 バター 薄力粉 でん粉 上白糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 グリンピース 長ねぎ 小松菜 みかん缶 パイン缶 りんご	851 kcal 29.2 g
16水	○	2 5	きのこうどん 茶碗蒸し キャラメルポテト	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 えび かまぼこ 鶏卵 生クリーム	三温糖 うどん 油 上白糖 さつま芋 グラニュー糖 バター	しょうが 人参 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 しめじ まいたけ みつば	824 kcal 35.8 g
17木	○	3 5	麦ごはん ケランマリ(韓国玉子焼き) キムチチゲ 華風漬け	牛乳 ハム 鶏卵 豚肉 豆腐	精白米 麦 油 ごま油 じゃが芋 トック 上白糖	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ しょうが キムチ チンゲンサイ えのき 白菜 大根 きゅうり	826 kcal 35.0 g
18金	○	3 5	彩ピラフ チキンステーキ ペンネのトマトソース かぶのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	精白米 バター 油 ペンネ	玉ねぎ 人参 ピーマン ホールコーン にんにく しょうが トマト缶 かぶ 小松菜 セロリ	820 kcal 29.5 g
21月	○	3 5	かぼちゃのほうとう麺 野菜の柚子香和え 五平餅	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ みそ	油 ほうとう麺 精白米 もち米 ごま 三温糖	人参 ごぼう 大根 かぼちゃ 長ねぎ 小松菜 白菜 ゆず しょうが	802 kcal 30.3 g
22火	○	3 5	ご飯 ヘルシーバーグ ポテトサラダ キャベツと油揚げの味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 油揚げ みそ	精白米 ごま パン粉 上白糖 じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 干しいたけ しょうが にんにく りんご きゅうり えのき ホールコーン セロリ キャベツ	830 kcal 31.0 g
23水	○	3 5	野沢菜と豚肉の炒飯 豆腐の旨煮 中華風コーンスープ くだもの	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 えび ほたて うずら卵	精白米 油 三温糖 ごま油 でん粉	しょうが 人参 長ねぎ 野沢菜 にんにく たけのこ 白菜 干し椎茸 チンゲンサイ クリームコーン ホールコーン みかん	820 kcal 37.2 g
24木	○	3 5	ゆかりご飯のスープ茶漬け ツナとコーンのサラダ 真珠団子	牛乳 ツナ 豚肉 鶏卵	精白米 油 上白糖 でん粉 もち米 ごま油	ゆかり 人参 玉ねぎ えのき みつば キャベツ きゅうり ホールコーン しょうが にんにく 干しいたけ	824 kcal 27.2 g
25金	○	3 5	ダイスチーズパン チキンプレーゼ ABCスープ 京パルフェORプリンアラモード	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン 鶏卵 小豆	ダイスチーズパン バター 上白糖 油 薄力粉 マカロニ 白玉 チョコレート	にんにく マッシュルーム レモン果汁 玉ねぎ しょうが 人参 白菜 小松菜 しめじ みかん缶 メロン 栗 さくらんぼ缶 いちご	848 kcal 37.9 g 865 kcal 39.4 g

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準値 エネルギー830kcal たんぱく質25.0~40.0g

12月分 1日あたりの平均値 エネルギー824kcal たんぱく質33.4g

◎学校行事や食材発注の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

