

## 〔平成30年 12月の献立〕

今月の目標『冬の食生活と健康について考えよう』

港区立青山中学校

日	牛乳	主食	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	その他	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	○	はちみつレモンパタートースト 豚肉と野菜のカレー煮 マカロニサラダ	★牛乳 ★豚ばら ★ヨーグルト	食パン はちみつ グラ ニュー糖 バター サラダ油 じゃがいも 小麦粉 マカロ ニ ★マヨネーズ	レモン にんにく 生姜 人参 玉葱 キャベツ きゅうり 玉葱 とう もろこし缶詰	カレー粉 鳥がら 天塩 ナツメグ トマトケ チャップ ウスターソース パセリ 白こしよ う しょうゆ からし	750 kcal 21.2 g 37.2 g 3.6 g
4火	○	野菜たっぷり醤油ラーメン もやしときゅうりのピリ辛和え 大学芋	★牛乳 わかめ ★豚こま肉	蒸し中華めん サラダ油 上 白糖 ごま油 さつまいも 三 温糖 水あめ いりごま	ねぎ 生姜 にんにく 白菜 人参 も やし チンゲンツァイ きゅうり	しょうゆ 本みりん ★オイスターソース 鳥 がら だし昆布 けずりぶし 煮干 白こしよ う 春雨 天塩 酢 ラー油	818 kcal 25.0 g 22.1 g 5.4 g
5水	○	ワカメとじゃこの混ぜご飯 ブリの柚子味噌焼き じゃがいものきんぴら 豆腐の味噌汁	★牛乳 たきこみわかめ ちりめ んじゃこ ぶり★豚こま肉 木綿 豆腐 油揚げ	米 いりごま 上白糖 じゃがい も つきこんにやく サラダ 油 三温糖	ゆず ごぼう 人参 ピーマン 玉葱 葉ねぎ	麦 赤みそ 白みそ 本みりん しょうゆ け ずりぶし 一味唐辛子	834 kcal 34.9 g 26.8 g 3.6 g
6木	○	ご飯 西湖豆腐 中華風コーンスープ 洋なし	★牛乳 絹ごし豆腐 ★豚ひき肉 ★たまご	米 サラダ油 三温糖 ごま油 でんぶん	にんにく 生姜 たけのこ人参 ねぎ 干し椎茸 トマト缶詰 なら とうも ろこし缶詰 ★西洋なし	鷹野つめ 天塩 しょうゆ ★オイスターソ ース 酒 白みそ 鶏ガラ 酢 こしょう 鳥がら	832 kcal 32.7 g 24.1 g 3.8 g
7金	○	ご飯 ごぼうつくねハンバーグ キャベツの塩昆布和え 鶏肉と野菜の味噌汁 みかん	★牛乳 ★豚ひき肉 ★たまご 高野豆腐 八丁味噌 塩昆布 鶏 こま 淡色みそ	米 サラダ油 三温糖 でんぶ ん ごま油 板こんにやく	ごぼう 玉葱 人参 生姜 キャベツ だいこん ねぎ みかん	天塩 粗挽きこしょう 本みりん うすくち しょうゆ 酒 赤色みそ けずりぶし	781 kcal 32.2 g 23.4 g 2.9 g
10月	○	ピリ辛あんかけ炒飯 春雨サラダ 大根の中華スープ	★牛乳 ★たまご ★豚ひき肉	米 サラダ油 三温糖 ごま油 でんぶん 緑豆はるさめ	生姜 ねぎ にんにく 人参 たけの こ 干し椎茸 もやし きゅうり だ いこん 万能ねぎ	鳥がら酒 天塩 こしょう しょうゆ トウバ ンジャン テンメンジャン コチジャン 赤み そ ★オイスターソース 酢 鶏ガラ	824 kcal 26.2 g 27.2 g 4.4 g
11火	○	豚肉ときのこの和風スープ ポテトサラダ ほうじ茶ミルクプリン	★牛乳 ★豚こま 粉寒天 調理 牛乳 ★加糖練乳	スパゲティ オリーブ油 でん ぶん じゃがいも 紅花油 上 白糖 ★マヨネーズ	にんにく 玉葱 ぶなしめじ エリン ギ セロリー 生姜 パセリ 人参 きゅうり とうもろこし缶詰	天塩 鷹野つめ 酒 ベイリーフ 白ワイン しょうゆ 本みりん 鶏ガラ 水 けずりぶし 酢 こしょう ほうじ茶	772 kcal 30.2 g 22.2 g 3.1 g
12水	○	ご飯 ごま塩 豚すき 海藻サラダ りんご	★牛乳 ★豚こま 焼き豆腐 乾 燥わかめ	米 いりごま(黒・白) しら たき 上白糖 三温糖 紅花油 ごま油	人参 玉葱 ねぎ えのきたけ 白菜 だいこん きゅうり とうもろこし 缶詰 りんご	天塩 だし汁 しょうゆ 本みりん 酒 けずり ぶし ワインビネガー こしょう	803 kcal 30.6 g 19.1 g 3.7 g
13木	○	かつサンド スパイシー豆ポテト 野菜入りコーンクリームスープ	★牛乳 ★豚肉切り身 ★たまご 大豆 ★無添加ベーコン 調理牛 乳	ミルクパン バター 小麦粉 パン粉 三温糖 大豆油 じゃ がいも でんぶん サラダ油	キャベツ 人参 玉葱 とうもろこし 缶詰 生姜 パセリ	中濃ソース トマトケチャップ からし ガー リックパウダー チリパウダー カレー粉 天 塩 こしょう 鳥がら ベイリーフ	844 kcal 25.1 g 38.4 g 4.0 g
14金	○	ご飯 鯖の菜味焼き じゃこと白滝の炒め すいとん 黒ごまゼリー	★牛乳 まさば ★豚ひき肉 ち りめんじゃこ ★豚こま 粉寒天 調理牛乳	米 しらたき サラダ油 上白 糖 ごま油 小麦粉 でんぶん 三温糖 練りゴマ	ねぎ 生姜 にんにく たけのこ 小 松菜 人参 ごぼう だいこん	しょうゆ 本みりん 酒 一味唐辛子 だし汁 天塩 赤みそ けずりぶし だし昆布	824 kcal 33.9 g 22.6 g 3.1 g
17月	○	豚キムチ丼 ビーフンスープ アセロラフルーツポンチ	★牛乳 ★豚こま 焼き竹輪 粉 寒天	米 サラダ油 三温糖 いりご ま(白) ごま油 でんぶん ビーフン 上白糖	にんにく 生姜 玉葱 白菜 ねぎ ★ キムチ なら 人参 もやし 小松菜 りんご缶 みかん缶 バイン缶 7時 飲料	酒 しょうゆ コチジャン 鶏ガラ 食塩 白こ しょう	825 kcal 29.3 g 16.7 g 4.0 g
18火	○	揚げパンきな粉 ゴロゴロ野菜のポトフ レモンとキャベツのチーズサッ チーズドレッシング	★牛乳 きな粉 ★無添加ウイ ナー ★クリームチーズ	ミルクパン グラニュー糖 上白糖 じゃがいも オリーブ 油 サラダ油 ★マヨネーズ	人参 ブロccoliリー かぶ キャベツ 生姜 セロリー れんこん 玉葱 に んにく	天塩 白ワイン こしょう うすくちしょうゆ ベイリーフ 鳥がら 酢	778 kcal 24.7 g 37.6 g 4.3 g
19水	○	ひじきご飯 豚肉と大根の煮物 いわしのつみれ味噌汁 オレンジ	★牛乳 油揚げ ひじき ★うず ら卵 ★豚ばら いわしのすり身 ★たまご	米 サラダ油 上白糖 三温糖 板こんにやく でんぶん	人参 だいこん えだまめ ねぎ 生 姜 干し椎茸 小松菜、早香オレンジ	だし汁 しょうゆ 本みりん けずりぶし だ し昆布 天塩 酒 赤みそ 白みそ	838 kcal 30.4 g 32.2 g 5.0 g
20木	○	【セレクト給食】 カレー かつとコンのサッ ベーコンとカブのスープ A: アップルパイ B: フルーツパンナコッタ	★牛乳 ★無添加ウイナー ★ 豚ひき肉 まぐろ缶詰 ★無添加 ベーコン 【B】生クリーム 調 理用牛乳	米 バター サラダ油 上白糖 【A】パイシート	生姜 にんにく 人参 玉葱 マツ シュールーム グリンピース キャベ ツ きゅうり とうもろこし缶 かつ 小松菜 セロリー 【A】りんご 【B】りんご缶 バイン缶 杏缶 いちご	カレー粉 酒 天塩 しょうゆ ワインビネ ガー 白こしょう からし(粉) 鳥がら ベ イリーフ 【A】シナモン 【B】粉寒天 いちご	A B 827kcal 863kcal 23.1g 24.2g 30.8g 35.7g 3.9g 3.9g
21金	ジョア	【冬至の日の献立】 かぼちゃ入り味噌煮込みうどん 鶏肉の立田あげ 洋なし	だし昆布 ★豚ばら 油揚げ 八 丁味噌 鶏肉モモ ジョア	板こんにやく うどん サラダ 油 でんぶん	人参 ごぼう だいこん かぼちゃ ねぎ 小松菜 にんにく 生姜 ★西 洋なし	厚けずり節 本みりん しょうゆ 酒 赤みそ 白みそ だし汁 天塩	761 kcal 26.7 g 32.1 g 2.4 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています