



# 令和3年度12月分中学校給食献立表



狛江市立中学校給食センター

日曜日	献立名	主な材料名			エネルギーたんぱく質脂質	メモ
		おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
1 水	ビビンバ 牛乳 豆腐団子スープ はれひめ	米 ごま油 上白糖 片栗粉 白いりごま なたね油 白玉粉	牛乳 豚肉 鶏肉 絹豆腐	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 はれひめ	878 kcal 35.7 g 25.6 g	給食の食材は皆様の給食費で購入しています。12月分は12月27日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。
2 木	さっぱり炊き込みご飯 牛乳 肉じゃが もずくのみそ汁	米 なたね油 じゃが芋 上白糖	牛乳 油揚げ 豚肉 もずく 白みそ 赤みそ	人参 干し椎茸 しめじ 玉ねぎ 枝豆 長ねぎ 小松菜	788 kcal 32.4 g 18.1 g	
3 金	ターメリックライス 牛乳 チキンソテーディープソース 揚げ豆サラダ ベーコンと野菜のスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	にんにく キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 白菜 小松菜	865 kcal 30.3 g 31.9 g	 
6 月	五目うどん 牛乳 いももち 青菜とじゃこの生姜醤油	うどん なたね油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉 油揚げ えび わかめ ちりめんじゃこ 赤みそ	人参 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 キャベツ 生姜	810 kcal 35.5 g 25.1 g	
7 火	麻婆豆腐丼 牛乳 中華スープ はやか	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ 押し豆腐 ベーコン 鶏肉	にんにく 生姜 長ねぎ 干し椎茸 たけのこ水煮 なら 玉ねぎ もやし 小松菜 高菜漬け 人参 はやか	870 kcal 36.4 g 28.7 g	
8 水	ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 野菜のおかか和え みそ汁	米 小麦粉 片栗粉 なたね油	牛乳 鶏肉 油揚げ 粉かつお 絹豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	生姜 長ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 白菜	832 kcal 38.2 g 24.5 g	
9 木	ひすいチャーハン 牛乳 バリバリサラダ 白菜と豚団子のスープ みかん	米 なたね油 ワンタンの皮 上白糖 ごま油 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ コーン 生姜 長ねぎ 白菜 もやし 小松菜 人参 みかん	751 kcal 30.5 g 21.5 g	9日 ひすいチャーハン 翡翠(ひすい)とは、深緑色の半透明な宝石です。そんなキレイな緑色を、冬の食材『ほうれん草』を使ってあらわしました。目で見ても楽しみながら、味わって食べてください。
10 金	ゆかりご飯 牛乳 鮭のごまみそかけ こんにゃくともやしの和え物 沢煮椀	米 片栗粉 なたね油 上白糖 白すりごま 白いりごま ごま油	牛乳 鮭 赤みそ 豚肉 絹豆腐	ゆかり粉 しらたき もやし 人参 小松菜 にんにく ごぼう たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ	784 kcal 37.6 g 21.2 g	
13 月	チキンカレーライス 牛乳 コーンサラダ りんご	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 ごま油 上白糖	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ きゅうり コーン りんご	876 kcal 26.9 g 23.5 g	
14 火	ツナピラフ 牛乳 ガイヤーン じゃが芋のにんにくサラダ 冬野菜のスープ	米 なたね油 上白糖 白すりごま じゃが芋	牛乳 ツナ 鶏肉 豚肉	人参 玉ねぎ コーン グリンピース にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 かぶ かぶの葉	774 kcal 37.6 g 23.4 g	15日 手作りふりかけ 給食では、ふりかけも手作りしています。昆布、かつお節、ちりめんじゃこ、ごまをそれぞれ加熱して調味料を加えて作ります。
15 水	ご飯 牛乳 手作りふりかけ 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	米 三温糖 白いりごま なたね油 上白糖 里芋	牛乳 塩昆布 かつお節 ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	ごぼう 人参 たけのこ水煮 こんにゃく 大根 小松菜 玉ねぎ 白菜 長ねぎ	759 kcal 35.1 g 19.2 g	
16 木	ご飯 牛乳 いかの竜田揚げ 白菜のこっくり煮 豚汁	米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 里芋	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	生姜 人参 白菜 小松菜 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	842 kcal 42.0 g 25.1 g	
17 金	ガーリックブレッド 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ 紅マドンナ	パン なたね油 さつまいも じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉 生クリーム	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン 紅マドンナ	840 kcal 27.1 g 38.0 g	
20 月	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 豚肉と小松菜のピリ辛いため 具だくさんみそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 里芋	牛乳 ぶり 豚肉 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	にんにく 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	833 kcal 39.8 g 26.1 g	
21 火	トマトとツナのスパゲティ 牛乳 海藻サラダ チーズケーキ	スパゲティ なたね油 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ わかめ チーズ 生クリーム 鶏卵	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマト缶詰 トマトジュース パセリ キャベツ きゅうり レモン果汁	912 kcal 39.4 g 38.1 g	22日 冬至メニュー 12月22日は『冬至』です。この日は、1年で最も昼の時間が短い日です。日本では、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますね。今日の給食は、ゆず等で下味をつけて焼いた鶏肉と、かぼちゃの入ったみそ汁を提供します。
22 水	じゃこ飯 牛乳 鶏肉の幽庵焼き 揚げごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁	米 なたね油 白いりごま 上白糖	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 赤みそ 白みそ	野沢菜漬け 生姜 ゆず果汁 ごぼう キャベツ 人参 玉ねぎ コーン かぼちゃ えのき茸 小松菜 長ねぎ	770 kcal 37.5 g 18.8 g	
23 木	ガーリックライス 牛乳 シシカバブ ツナサラダ ポテトスープ	米 なたね油 パン粉 上白糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ 大根 キャベツ 生姜 白菜 小松菜	810 kcal 34.9 g 27.1 g	

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。

