

12月のこんだて

平成30年12月
文京区立本郷台中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1杯 ¹ たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	チキンライス	○	鮭フライ キャベツとコーンのソテー くだもの	牛乳、鶏肉、鮭、★たまご、 ベーコン	米、油、★小麦粉、でんぶ ん★パン粉	にんじん、玉ねぎ、ピーマ ン、キャベツ、こまつな、 ホールコーン、りんご	828 kcal 35.1 g 26.7 g 3.0 g
4火	麦ごまご飯	○	家常豆腐 大根サラダ	牛乳、豚肉、生揚げ、★うず ら卵、みそ	米、押麦、ごま、油、砂糖、で んぶ	にんにく、しょうが、にんじ ん、キャベツ、長ねぎ、こま つな、きゅうり、もやし、だ いこん	848 kcal 33.2 g 30.8 g 1.9 g
5水	ミルクパン	○	ポテトミートグラタン ベーコンサラダ	牛乳、豚肉、大豆、牛乳、チー ズ、ベーコン	★パン、じゃがいも、油、★ 小麦粉、★パン粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん、にんに く、しょうが、パセリ、キャ ベツ、ブロッコリー	816 kcal 31.7 g 28.2 g 3.1 g
6木	ご飯	○	ししゃものカレー揚げ 干草あえ 沢煮椀	牛乳、ししゃも、油揚げ、★ たまご、豚肉、豆腐	米、でんぶ、★小麦粉、油、 砂糖、ごま	しょうが、にんじん、糸こん にやく、こまつな、ごぼう、 だいこん、長ねぎ	839 kcal 32.1 g 32.7 g 2.7 g
7金	スパゲティアラビアータ	○	野菜サラダ プリン	牛乳、ベーコン、ウィン ナー、チーズ、牛乳、★たま ご	★スパゲティ、油、砂糖、生 クリーム、グラニュー糖	セロリー、にんにく、しょうが、玉ね ぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、 ホールトマト、ホールコーン、キャ ベツ、きゅうり	888 kcal 30.8 g 31.0 g 2.9 g
10月	中華丼	○	華風大根 ミルクゼリー ² ・チロス	牛乳、いか、★むきえび、豚 肉、★うずら卵、粉寒天、牛 乳	米、押麦、でんぶ、油、砂 糖、生クリーム	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、 ぶなしめじ、にんじん、こま つな、はくさい、だいこん、 もも缶	785 kcal 28.5 g 21.3 g 2.7 g
11火	ご飯	○	豚肉の七味焼き 野菜の生姜あえ にゅうめん入りすまし汁 くだもの	牛乳、豚肉、大豆、油揚げ、鶏 肉	米、砂糖、ごま、★そうめん	にんにく、しょうが、長ね ぎ、はくさい、にんじん、え のきたけ、だいこん、ぶなし めじ、こまつな、みかん	818 kcal 31.9 g 25.7 g 2.6 g
12水	揚げパン(きなこ)	○	えび入りワンタン パンサンスー	牛乳、きな粉、★むきえび、 豚肉	★パン、油、砂糖、★ワタ ンの皮、はるさめ	しょうが、玉ねぎ、にんじ ん、もやし、長ねぎ、こまつ な、きゅうり	783 kcal 28.7 g 32.7 g 3.3 g
13木	ご飯	○	手作りふりかけ(ひじき) じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根のごまあえ	牛乳、ひじき、かつお節、生 揚げ、豚肉、油揚げ	米、油、砂糖、ごま、じゃがい も、三温糖、でんぶ	しょうが、にんじん、玉ね ぎ、ぶなしめじ、さやいんげ ん、切干しだいこん、こまつ な	883 kcal 28.8 g 28.3 g 1.8 g
14金	卵とじうどん	○	もやしのパリパリサラダ グレーゼリーポンチ	牛乳、鶏肉、油揚げ、★たま ご、粉寒天	★冷凍うどん、でんぶ、★ ワタンの皮、油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、 もやし、こまつな、ぶどう ジュース、もも缶、みかん缶、 りんご缶、パイナップル缶、 レモン	794 kcal 29.2 g 26.5 g 3.8 g
17月	ごまご飯	○	いかのチリソース ナムル じゃがたまスープ	牛乳、いか、ベーコン、★た まご	米、ごま、でんぶ、油、砂 糖、じゃがいも	しょうが、にんにく、長ね ぎ、もやし、きゅうり、にん じん、玉ねぎ	802 kcal 29.7 g 25.1 g 2.5 g
18火	昆布ご飯	○	えび入り卵焼き 野菜とツナのおひたし 味噌汁	牛乳、鶏肉、昆布、油揚げ、★ むきえび、★たまご、ツナ、 豆腐、生わかめ、みそ、	米、油、砂糖、でんぶ、じゃ がいも	にんじん、ぶなしめじ、れん こん、長ねぎ、キャベツ、こ まつな、玉ねぎ	801 kcal 35.0 g 25.3 g 3.4 g
19水	しょうゆラーメン	○	里芋の揚げ煮 くだもの	牛乳、豚肉	★冷凍ラーメン、油、ごま、 里芋、砂糖、でんぶ	にんにく、しょうが、もや し、チンゲンツァイ、こまつ な、ホールコーン、長ねぎ、 りんご	748 kcal 29.8 g 25.7 g 3.0 g
20木	ミルクパン	○	花野菜サラダ コンソメスープ (A) フライドチキン (B) ローストチキン (あ) ココアゼリー (い) ミルクゼリー・ブルーソース	牛乳、鶏肉、ベーコン、粉寒 天、	★パン、★小麦粉、でんぶ ん、油、じゃがいも、砂糖・ ブルーベリージャム	にんにく、しょうが、カリフ ラワー、ブロッコリー、玉ね ぎ、セロリー、にんじん、 ホールコーン、パセリ	843 kcal 34.1 g 38.0 g 3.5 g
21金	じゃこわかめご飯	○	かぼちゃコロッケ 野菜のゆず風味 すまし汁	牛乳、ちりめんじゃこ、豚 肉、脱脂粉乳、白いんげん め、★たまご、豆腐、わかめ	米、押麦、ごま、油、★小麦 粉、★パン粉、でんぶ	玉ねぎ、かぼちゃ、こまつ な、にんじん、もやし、ゆず、 長ねぎ	847 kcal 29.8 g 24.3 g 3.3 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

830 kcal
30.0 g
27.7 g
2.5 g

～ 今月の献立から ～

○12日(水)は、【リクエスト給食】です。1年生を対象にアンケートをとり、人気のあったメニューを作ります。

○20日(木)は、【リザーブ給食】です。リザーブ給食とは、事前に給食をリザーブ(予約)しておき、当日はリザーブしておいた給食を食べるというものです。今回は主菜とデザートのリザーブです。

○21日(金)は、【冬至】にちなんだ行事食です。かぼちゃを使ったコロッケと柚子を使ったおひたしを作ります。

摂
取
基
準