



平成30年度

12月献立表

中野区立第八中学校

日	曜日	献立名			食品名							エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える							
3	月	ご飯・海苔の佃煮		錦卵 小松菜としめじのお浸し 石狩汁 柿	のり 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 かつお節 だし削り節 豆腐 鮭 味噌	米 大麦 砂糖 油 でん粉 ごんにやく	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ キャベツ 大根 椎茸 生姜 ねぎ 柿	779	34.1	23.6				
4	火	ご飯		豆腐チゲ じゃこポテト かぶと胡瓜の塩風味 りんご	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 だし削り節 ちりめんじゃこ	米 油 じゃがいも マヨネーズ	にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ たら キムチ かぶ きゅうり りんご	795	32.0	23.3				
5	水	黒砂糖コッペパン		木の葉焼き コロコロベジタブル ヌードルスープ	牛乳 生クリーム 卵 チーズ 鶏肉	黒砂糖パン じゃがいも バター 油 砂糖 ヌードル	玉ねぎ パセリ 大根 きゅうり 人参 コーン缶 りんご にんにく キャベツ 生姜	765	28.6	32.4				
6	木	ご飯		揚げ餃子 大豆もやしナムル 白菜スープ	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 豆腐	米 ぎょうざの皮 油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 たら キャベツ ねぎ 大豆もやし 小松菜 人参 筍 椎茸 白菜	790	26.3	29.6				
7	金	ハヤシライス		いか入りフレンチサラダ りんご	大豆 豚肉 牛乳 いか	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	915	28.9	25.2				
10	月	カレーピラフ		魚のオニオンステーキ ブロッコリーと卵の炒め物 じゃが芋とベーコンスープ	鶏肉 牛乳 ホキ 卵 ベーコン	米 バター 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく ブロッコリー キャベツ セロリー 小松菜	750	34.9	25.8				
11	火	上海焼きそば		大学芋 小魚入り茹で野菜	いか 海老 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	油 中華めん さつまいも 砂糖 水あめ ごま	生姜 玉ねぎ 人参 筍 椎茸 キャベツ ビーマン 白菜 きゅうり	828	26.7	29.6				
12	水	ご飯		親子煮 ごま梅酢和え すまし汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま油 ごま ぶ	玉ねぎ みつば 小松菜 人参 白菜 梅肉 大根 筍 ねぎ	789	32.7	27.9				
13	木	舞茸ご飯		利休焼き がんとごんにやくの煮物 味噌汁	鶏肉 牛乳 たら いわしすり身 味噌 がんとごき だし削り節 だし削り節 わかめ	米 もち米 油 砂糖 でん粉 ごま ごんにやく じゃがいも	ごぼう 人参 舞茸 生姜 玉ねぎ ねぎ 小松菜	779	32.8	23.3				
14	金	押し麦ご飯		ししゃもの磯辺揚げ 肉じゃが ひじきのぴりっとサラダ	牛乳 ししゃも 卵 青のり 豚肉 竹輪 だし削り節 ひじき まぐろ	米 大麦 小麦粉 油 じゃがいも 糸ごんにやく 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	842	28.3	28.2				
17	月	ご飯		鯖の煮おろしがけ かぶのゆず風味 切り昆布と大豆の煮物 せんべい汁	牛乳 さば 大豆 昆布 油揚げ だし削り節 鶏肉	米 でん粉 砂糖 南部せんべい	大根 葉ねぎ かぶ ゆず 人参 椎茸 ごぼう ねぎ 小松菜	853	36.4	28.0				
18	火	ガーリックトースト		カレーシチュー じゃこ入りビーンズサラダ 花みかん	牛乳 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ ひよこまめ	食パン マーガリン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ 生姜 人参 玉ねぎ パインアップル グリーンピース キャベツ きゅうり 枝豆 みかん	771	27.1	36.0				
19	水	ご飯		焼き豆腐の中華煮 大根ときゅうりの中華風あえもの りんご	牛乳 豚肉 海老 うずら卵 だし削り節 焼き豆腐	米 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり りんご	809	33.5	27.5				
20	木	ご飯		魚の照り焼き 野菜の五目炒め 味噌汁	牛乳 ぶり 鶏肉 だし削り節 味噌 豆腐	米 砂糖 はるさめ 油	生姜 椎茸 人参 キャベツ ビーマン 大根 小松菜 ねぎ	817	33.8	28.2				
21	金	きつねうどん		冬至餅 和風ツナサラダ	だし削り節 鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 きな粉 まぐろ	うどん 砂糖 白玉粉 油	人参 ねぎ いんげん かぼちゃ 大根 きゅうり りんご 玉ねぎ	858	31.9	25.8				
25	火	三色ピラフ		ローストチキン カラフルサラダ ニョッキのスープ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 アガー	米 大麦 バター 砂糖 油 じゃがいも でん粉	人参 コーン缶 グリーンピース にんにく 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり ビーマン キャベツ しめじ みかん	850	29.9	25.5				

※献立の食材は、物資購入等の都合により変更する場合がございます。ご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	812	31.1	24.8	384	127	3	3.7	281	0.42	0.61	48	3.3	6
1食当たり基準	830	34.3	23.1	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5