

12月 献立表



町田市立堺中学校

日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価	
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える		
1月	鶏すき丼 ごま和え 果物（りんご）	○	牛乳 鶏肉 焼き豆腐	精白米 米粒麦 油 しらたき 砂糖 でんぷん ごま	玉ねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし りんご	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	760 kcal 27.3 g 19.5 g 2.5 g
2火	麦入りごはん 赤魚のみりん焼き わかめサラダ 根菜のみそ汁	○	牛乳 あかうお 冷凍わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく じゃがいも	きゅうり にんじん もやし 冷凍コーン だいこん ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	716 kcal 32.2 g 17.4 g 2.8 g
3水	ごはん チャブチェ チーズ入りチヂミ ウィンナーと彩り野菜のあったかスープ	○	牛乳 豚肉 ピザチーズ ウィンナー	精白米 油 はるさめ ごま ごま油 小麦粉 米粉 砂糖	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ にんじん ピーマン にら キャベツ えのきだけ こまつな	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	809 kcal 24.5 g 18.9 g 3.2 g
4木	きなこ揚げパン 米粉のポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ	○	牛乳 きな粉 大豆 豚肉	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも 米粉	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 冷凍コーン キャベツ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	787 kcal 33.2 g 31.5 g 3.0 g
5金	わかめごはん おでん ツナと野菜の和え物 果物（菊花みかん）	○	牛乳 焼き竹輪 さつま揚げ うずら卵水煮 ツナ水煮	精白米 こんにゃく 油 砂糖	だいこん キャベツ にんじん もやし みかん	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	704 kcal 25.0 g 14.2 g 3.4 g
8月	ガーリックライス チーズ入りトマトソースハンバーグ ビタミン・ミネラルたっぷりサラダ パスタスープ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 豆腐 チーズ 干ひじき ウィンナー	精白米 油 パン粉 砂糖 ごま油 ABCマカロニ	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 冷凍枝豆 キャベツ きゅうり 冷凍コーン はくさい	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	781 kcal 29.5 g 23.7 g 3.8 g
9火	ごはん（七分づき米） ひじきのふりかけ 鶏肉のスタミナ焼き ジャーマンポテト風マッシュポテト 野菜スープ	○	牛乳 干ひじき 糸削り 鶏肉 ベーコン 豚肉	七分づき米 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも バター	にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ えのきだけ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	786 kcal 31.6 g 26.0 g 3.6 g
10水	ごま塩ごはん ジャンボしゅうまい キャベツとコーンのサラダ 中華スープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 ごま でんぷん ごま油 しゅうまいの皮 砂糖 油	ねぎ 玉ねぎ しょうが 冷凍コーン にんじん きゅうり キャベツ たけのこ水煮 干し椎茸 もやし	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	724 kcal 29.5 g 17.6 g 3.6 g
11木	ごはん（町田産米） 豚の生姜焼き 生揚げのごまサラダ 町田産野菜の具沢山汁	○	牛乳 豚肉 生揚げ 豆腐	精白米 油 砂糖 でんぷん ごま油 ねりごま ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし だいこん えのきだけ こまつな ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	750 kcal 27.8 g 22.7 g 2.8 g
12金	麦入りごはん 豆腐の中華煮 ししゃものごま焼き 中華和え	○	牛乳 豚肉 豆腐 ししゃも	精白米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	しょうが にんじん 干し椎茸 はくさい こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	808 kcal 34.3 g 27.9 g 2.7 g
15月	あんかけ焼きそば フライドポテト フルーツポンチ（ぶどうゼリー入り）	○	牛乳 豚肉 焼き竹輪	蒸し中華めん 油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	干し椎茸 たけのこ水煮 はくさい チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 りんご缶 レモン果汁 ダイスゼリー（ぶどう）	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	742 kcal 24.2 g 26.1 g 3.2 g
16火	ごはん 鶏そぼろ入り卵焼き 春雨サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳 たまご 鶏肉 豆腐 冷凍わかめ みそ	精白米 油 砂糖 はるさめ ごま油	冷凍枝豆 にんじん ねぎ ピーマン 玉ねぎ もやし こまつな だいこん	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	718 kcal 28.6 g 20.2 g 2.3 g
17水	チキンとお豆のカレーライス カラフルサラダ 果物（菊花みかん）	○	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	精白米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト缶 冷凍コーン きゅうり みかん	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	840 kcal 22.8 g 22.3 g 3.0 g
18木	パセリライス 白身魚のさっぱり玉ねぎソースがけ フレンチサラダ かぼちゃと豆のスープ	○	牛乳 油かれい 鶏肉 レンズ豆	精白米 油 砂糖	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 冷凍コーン かぼちゃ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	704 kcal 30.2 g 15.7 g 2.8 g
19金	ごはん 鶏肉と生揚げのオイスターソース炒め 小松菜と大根のナムル わかめスープ	○	牛乳 生揚げ 鶏肉 豆腐 冷凍わかめ	精白米 砂糖 油 ごま ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ にら もやし にんじん こまつな だいこん 干し椎茸 ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	714 kcal 27.8 g 22.4 g 3.4 g
22月	ほうとう 大豆の甘辛がらめ おかか和え 果物（菊花みかん）	○	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 大豆 ツナ水煮 糸削り	冷凍ほうとう 油 じゃがいも でんぷん 砂糖 ごま油	にんじん だいこん かぼちゃ はくさい ねぎ こまつな キャベツ もやし みかん	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	752 kcal 27.8 g 29.6 g 3.9 g
23火	ごはん さばの塩焼き 野菜の昆布和え 沢煮椀	○	牛乳 さば 塩昆布 豚肉 豆腐	精白米 ごま油 ごま	しょうが だいこん もやし きゅうり にんじん ぶなしめじ ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	741 kcal 33.7 g 25.4 g 2.7 g
24水	ココアパン ローストチキン コールスローサラダ クリームシチュー	（フリーズ 味）	牛乳 鶏肉	ココアパン 砂糖 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ 冷凍コーン	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	770 kcal 31.5 g 30.0 g 2.9 g

*献立により食品が重複することがあります。

*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応のご家庭には事前に連絡します。