



12月の こんだて表

杉並区立泉南中学校

原産地情報はこちらから

日	献立	牛乳	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	I群 - たんぱく質 脂質
1月 1月	豚丼 野菜のみそドレッシング 抹茶ケーキ	○	豚肉,牛乳,淡色辛みそ,白いんげん豆	米,米粒麦,炒め油,つきこんにゃく,さとう,サラダ油,米粉	たまねぎ,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし	782 kcal 27.3 g 23.6 g
2月 2火	麦ごはん さごしの麦みそ焼き せんべい汁 切干大根の炒め煮	筋	牛乳,さごし,赤色辛みそ,とり肉,油揚げ,さつま揚げ	米,米粒麦,さとう,白すりごま,炒め油,しらたき,南部かやきせんべい(せんべい汁用)	ごぼう,だいこん,にんじん,ながねぎ,だいこんの葉,乾しいたけ,切干大根	753 kcal 36.1 g 22.6 g
3月 3水	かためし ゼリーフライ むらくも汁 切干とキャベツのゴマ酢あえ	○	豚肩肉,油揚げ,牛乳,おから,たまご	米,米粒麦,炒め油,つきこんにゃく,さとう,じゃがいも,小麦粉,パン粉,揚げ油,でんぶん,白炒りごま	ごぼう,しょうが,にんじん,乾しいたけ,たまねぎ,ながねぎ,もやし,こまつな,切干大根,キャベツ	725 kcal 24.5 g 22.7 g
4月 4木	麦ごはん マスのちゃんちゃん焼き いもだんご汁 いそ和え	筋 美	牛乳,マス,淡色辛みそ,赤色辛みそ,とり肉,もみのり	米,米粒麦,さとう,バター,じゃがいも,でんぶん	キャベツ,たまねぎ,えのきだけ,しめじ,ピーマン,しょうが,だいこん,にんじん,ながねぎ,ほうれんそう,もやし,ホールコーン	709 kcal 36.2 g 17.4 g
5月 5金	豚肉と青菜のあんかけそば のり塩ポテトピーンズ 乳ない豆腐	美	豚肉,うずら卵,牛乳,大豆,あおのり,粉寒天,調理用牛乳	炒め油,蒸し中華めん,さとう,でんぶん,ごま油,じゃがいも,揚げ油	しょうが,にんにく,乾しいたけ,たけのこ,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,ながねぎ,パ・イ・アップル	781 kcal 28.6 g 25.2 g
6月 8月	レンズ豆入りドライカレー じゃこサラダ カスタードプリン	血 骨	レンズまめ,豚挽き肉,牛乳,ちりめんじゃこ,たまご,調理用牛乳,生クリーム	米,米粒麦,バター,炒め油,白炒りごま,さとう,ごま油,グラニュー糖	セロリー,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,レーズン,こまつな,キャベツ,きゅうり	812 kcal 30.7 g 24.0 g
7月 9火 ★	青菜ごはん いわしのかばやき けんちん汁 カリカリ油揚げのおひたし	血 骨	牛乳,いわし開き,とうふ,油揚げ	米,米粒麦,ごま油,小麦粉,でんぶん,揚げ油,さとう,炒め油,こんにゃく,じゃがいも	だいこんの葉,ごぼう,だいこん,にんじん,えのきだけ,ながねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	724 kcal 28.9 g 23.6 g
8月 10水 ★	麦ごはん 生揚げの肉詰め 野菜の煮物 ゆかりあえ	血 骨	牛乳,生揚げ,豚挽き肉,たまご,油揚げ	米,米粒麦,でんぶん,さとう,炒め油,こんにゃく,じゃがいも	ながねぎ,しょうが,乾しいたけ,たけのこ,にんじん,しょうが,たまねぎ,さやえんどう,だいこん,だいこんの葉,ゆかり	728 kcal 30.3 g 23.8 g
9月 11木	麦ピザトースト ポトフ フルーツヨーグルト	骨 美	ペークン,ピザ用チーズ,牛乳,豚肩肉,ウツナーソーセージ,フレーンヨーグルト	無塩食パン,炒め油,米粒麦,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,ピーマン,セロリー,にんじん,キャベツ,グリンピース,パ・イ・アップル,もも	722 kcal 29.2 g 26.0 g
10月 12金	もやし炒飯 棒餃子 わんたんスープ	○	豚肉,たまご,牛乳,豚挽き肉	米,米粒麦,ごま油,炒め油,ジャソボギョウザの皮,サラダ油,わんたんの皮	にんじん,ながねぎ,ピーマン,もやし,だいすもやし,キャベツ,ニラ,にんにく,しょうが,たけのこ,こまつな	782 kcal 31.4 g 26.1 g
11月 15月	カレー南蛮 五平餅 みかん	○	豚肩肉,ささかまぼこ,油揚げ,うずら卵,牛乳,赤色辛みそ	うどん,炒め油,でんぶん,米,もち米,さとう,白すりごま,ねりごま	にんじん,たまねぎ,たけのこ,ながねぎ,乾しいたけ,もやし,こまつな,みかん	725 kcal 27.3 g 20.1 g
12月 16火	キムチ丼 トックスープ 揚げごぼうの甘辛煮	○	豚肩肉,牛乳,とり肉,たまご	米,米粒麦,ごま油,さとう,白すりごま,トック,でんぶん,揚げ油	にんにく,切干大根,ながねぎ,たまねぎ,キムチ,ニラ,万能ねぎ,だいこん,にんじん,こまつな,ごぼう	712 kcal 26.3 g 18.8 g
13月 17水	麦ごはん 鶏肉のみぞ焼き 吉野汁 野菜のごま和え	○	牛乳,とりもも肉,赤色辛みそ,油揚げ,かまぼこ,とり肉	米,米粒麦,さとう,つきこんにゃく,でんぶん,うどん,玉ふ,白炒りごま,白すりごま	にんにく,にんじん,ながねぎ,こまつな,もやし,キャベツ,切干大根	706 kcal 31.5 g 22.3 g
14月 18木	コーンピラフ マカロニラーティック 野菜スープ	○	牛乳,豚挽き肉,調理用牛乳,たまご,粉チーズ,とり肉	米,米粒麦,バター,マカロニ,炒め油,パン粉	ホールコーン,たまねぎ,にんじん,ライスマッシュルーム,たけのこ,キャベツ,こまつな	740 kcal 30.7 g 22.5 g
15月 19金	ポークストロガノフ カラフルサラダ しろくまゼリー	美	豚肉,生クリーム,牛乳,粉寒天,加糖練乳,調理用牛乳,ゼラチン	米,米粒麦,バター,炒め油,小麦粉,サラダ油,さとう,甘納豆	にんじん,にんにく,たまねぎ,ライスマッシュルーム,トマト缶詰,グリンピース,キャベツ,こまつな,赤ピーマン,黄ピーマン,パ・イ・アップル,みかん	807 kcal 24.2 g 27.9 g
16月 22月	麦ごはん 白身魚のごまみそかけ かぼちゃのそぼろ煮 白菜のゆず風味	○	牛乳,丸ルーサ,赤色辛みそ,豚挽き肉	米,米粒麦,小麦粉,でんぶん,揚げ油,白すりごま,さとう,炒め油	ながねぎ,しょうが,かぼちゃ,はくさい,こまつな,ゆず	729 kcal 32.3 g 22.0 g
17月 23火	豚肉とごぼうの混ぜごはん ししゃもの唐揚げ 飛鳥汁 みかん	骨 美	豚肩肉,牛乳,ししゃも,とり肉,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,調理用牛乳	米,米粒麦,炒め油,しらたき,さとう,でんぶん,小麦粉,揚げ油,じゃがいも	ごぼう,しょうが,にんじん,たまねぎ,だいこん,こまつな,みかん	789 kcal 30.2 g 26.7 g
18月 24水	エビドリアor焼きカレー じゃがいもとベーコンのスープ コーンサラダ グレープゼリーorオレンジゼリー	筋 美	とり肉,調理用牛乳,むきえび,生クリーム,粉チーズ,大豆,ピザ用チーズ,牛乳,ベーコン,寒天,ゼラチン,粉寒天	米,米粒麦,バター,炒め油,小麦粉,サラダ油,でんぶん,パン粉,じゃがいも,さとう,白炒りごま,ごま油	ライスマッシュルーム,たまねぎ,にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,ホールトマト,こまつな,グレープジュース,オレンジジュース,ホールコーン,キャベツ,きゅうり	726 kcal 24.1 g 23.7 g

★マークは国内産食材の日です。

(筋) ・・・たんぱく質が豊富なメニュー！筋肉をつくる材料となります。

(血) ・・・鉄分が豊富なメニュー！血をつくる材料となります。

(骨) ・・・カルシウムが豊富なメニュー！強い骨をつくります。

(美) ・・・ビタミンCが豊富なメニュー！美肌をつくります。