



令和2年度 12月 献立表



品川区立鈴ヶ森中学校

日	曜日	献立	牛乳	力や熱になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1	火	みそラーメン 変わり漬 大学芋 牛乳	○	牛乳 むきえび 豚肉 赤みそみそ	冷凍ちゃんぽん ごま 黒ごま ごま油 さつまいも 三温糖 水あめ 油 サラダ油	白菜 にんじん たまねぎ もやし ねぎ たら ホールコーン しょうが にんにく	760	25.8
2	水	昆布ごはん 打ち豆汁 いかの変わり揚げ 牛乳	○	牛乳 卵 いか 豆腐 油揚げみそ 大豆 刻み昆布	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも 油 でんぷん サラダ油	たまねぎ にんじん だけのこ 干しいたけ しょうが	772	30.6
3	木	小松菜とじゃこのチャーハン ごまキムチ汁 中華風春雨サラダ 牛乳	○	牛乳 卵 豆腐 豚肉 豚ひき肉 ハム ちりめんじゃこ	米 米粒麦 ねりごま ごま ごま油 里芋 春雨 サラダ油 三温糖	白菜キムチ にんじん 小松菜 白菜 きゅうり ねぎ ごぼうしょうが	768	29.3
4	金	わかめごはん 冬野菜汁 さばのごまみそ焼き みかん 牛乳	○	牛乳 さば みそ 油揚げ 赤みそ わかめ	米 米粒麦 ごま 里芋 三温糖	みかん かぶ ねぎ ごぼう にんじん	789	29.7
7	月	ごはん おくずかけ 鮭の照り焼き 揚げ野菜のきんぴら 牛乳	○	牛乳 鮭 油揚げ 凍り豆腐	米 そうめん 米粒麦 じゃがいも 油 でんぷん 三温糖 サラダ油	ごぼう にんじん 大根 れんこん ねぎ さやいんげん 干しいたけ しょうが	789	30.3
8	火	ブルコギ丼 かきたま汁 ヨーグルト 牛乳	○	牛乳 ヨーグルト 卵 豚肉 生わかめ	米 米粒麦 ごま ごま油 サラダ油 でんぷん 三温糖	りんご たまねぎ もやし ねぎ にんじん たら しょうが にんにく	762	28.4
9	水	ごはん 利久汁 魚のナッツ炒め 牛乳	○	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 たら 昆布	米 米粒麦 小麦粉 ねりごま ごま油 アーモンド 油 でんぷん 三温糖	たまねぎ ピーマン 大根 ごぼう にんじん 糸こんにゃく しめじ 小松菜 干しいたけ しょうが	783	30.0
10	木	揚げパン ジュリアンスープ 卵のポテトクリーム焼き 牛乳	○	牛乳 卵 ミックスチーズ 生クリーム きな粉 ベーコン	ミルクパン バター じゃがいも 油 グラニュー糖 上白糖	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	776	30.1
11	金	メキシカンライス チリコンカン 洋風卵スープ 牛乳	○	牛乳 卵 鶏肉 いか 大豆 豚ひき肉 ベーコン	米 米粒麦 バター サラダ油 でんぷん	ホールトマト たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ にんにく	768	34.6
14	月	シーフードドリア 茹で野菜ごまドレッシング 牛乳	○	牛乳 むきえび ミックスチーズ 生クリーム ほたて貝柱	米 米粒麦 小麦粉 バター ねりごま ごま油 サラダ油 三温糖	トマトジュース たまねぎ もやし マッシュルーム にんじん きゅうり	807	31.9
15	火	さつまいもごはん みそ汁 鶏の唐揚げ 糸寒天のゴマ酢和え 牛乳	○	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ 糸寒天	米 ごま さつまいも もち米 油 でんぷん 三温糖	もやし ほうれん草 えのきだけ きゅうり にんじん	782	26.9
16	水	こぎつねごはん けんちん汁 魚の香味焼 パナナ 牛乳	○	牛乳 豆腐 豚ひき肉 油揚げ あじ	米 米粒麦 ごま油 里芋 三温糖 サラダ油	大根 にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ しょうが パナナ	784	33.5
17	木	ピザトースト 野菜のスープ煮 牛乳羹 牛乳	○	牛乳 ミックスチーズ 豚肉ハム ベーコン ツナ 粉寒天	食パン じゃがいも 上白糖 マーガリン サラダ油 三温糖	ホールトマト たまねぎ キャベツ にんじん みかん セロリ ピーマン マッシュルーム ホールコーン にんにく	760	29.4
18	金	ゆかりごはん みそ汁 ししゃものごま焼き かぼちゃのそぼろ煮 牛乳	○	牛乳 卵 鶏ひき肉 みそ ししゃも 生わかめ	米 米粒麦 まめふ 小麦粉 ごま でんぷん 三温糖	かぼちゃ 白菜 小松菜 ゆかり	750	28.3
21	月	🍎お弁当の日🍎						
22	火	ごはん すまし汁 しゅうまい 中華風野菜炒め 牛乳	○	牛乳 豚ひき肉 豆腐 豚肉 生わかめ	米 しゅうまいの皮 米粒麦 ごま油 でんぷん サラダ油 三温糖	ねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん だけのこ 干しいたけ グリンピース しょうが	792	28.5
23	水	カレーうどん 華風きゅうり 蒸しパン 牛乳	○	牛乳 卵 スキムミルク 豚肉 かまぼこ	冷凍うどん 小麦粉 ごま油 三温糖 でんぷん サラダ油	たまねぎ きゅうり かぼちゃ 小松菜 にんじん ねぎ にんにく	784	28.7
24	木	チョコチップパン ミネストラスープ チキンロール ブロッコリーのおかか和え 苺ミルクゼリー 牛乳	○	牛乳 生クリーム プロセスチーズ 鶏肉 豚肉 ベーコン ひよこ豆	チョコチップパン 上白糖 油	ホールトマト ブロッコリー 苺ジャム キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんにく	797	30.7
25	金	五目ごはん みそ汁 揚げ出し豆腐 みかん 牛乳	○	牛乳 冷凍豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ 大豆 生わかめ	米 米粒麦 じゃがいも 油 三温糖 サラダ油	みかん 大根 たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん 干しいたけ	805	26.6

冬至献立🍷

クリスマス献立🎄

終業式

※献立は食材や行事の都合により変更する場合があります。
※果物は旬のものを業者さんと相談の上、注文します。

