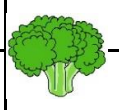
令和5年度

# １２月　献立予定表

足立区立六月中学校

| 日<br>曜日 | 牛乳 | 主　食 | 主菜・副菜・汁物 | 果物<br>(ﾃﾞｻﾞｰﾄ) | 食品の働き<br>血や肉になる | 熱や力になる | 体の調子を整える | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>金 | | わかめご飯 | 小魚の甘辛揚げ<br>炒り卵と野菜のおひたし<br>豚汁 | | きびなご　たまご<br>豚肉　生揚げ<br>炊き込みわかめ　みそ | 米　砂糖　油<br>でんぷん　ごま<br>こんにゃく | にんじん　小松菜　もやし<br>キャベツ　ごぼう　大根<br>長ねぎ　生姜 | 754 kcal<br>30 g<br>24 g |
| 4<br>月 | | ピザトースト | イタリアンスープ | フルーツ<br>白玉 | ベーコン　鶏肉<br>たまご　粉ﾁｰｽﾞ<br>ﾋﾟｻﾞﾁｰｽﾞ | 無塩パン　バター<br>じゃが芋　パン粉<br>油　砂糖　冷凍白玉 | にんじん　ピーマン　玉ねぎ<br>ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　コーン　にんにく<br>レモン　みかん･もも･パイン缶 | 711 kcal<br>28 g<br>24 g |
| 5<br>火 | | ご飯 | さばのねぎ味噌焼き<br>お浸し<br>沢煮椀 | | さば　みそ<br>豚肉　生揚げ | 米　砂糖 | にんじん　小松菜　長ねぎ<br>キャベツ　もやし　ごぼう<br>干し椎茸　大根　生姜 | 726 kcal<br>34 g<br>25 g |
| 6<br>水 | | カレーライス | ひじきとツナのサラダ | りんご | 豚肉　芽ひじき<br>粉チーズ　ツナ | 米　砂糖　油<br>じゃが芋　バター<br>小麦粉　ごま油 | にんじん　小松菜　玉ねぎ<br>キャベツ　もやし　にんにく<br>生姜　レモン　りんご | 826 kcal<br>27 g<br>26 g |
| 7<br>木 | | 中華丼 | チョレギサラダ<br>豆とかえり煮干し甘辛和え | | 豚肉　うずら卵　えび<br>いか　わかめ　刻みのり<br>大豆　かえり煮干し | 米　砂糖　油<br>でんぷん　ごま油<br>さつま芋　ごま | にんじん　小松菜　玉ねぎ<br>白菜　干し椎茸　キャベツ<br>もやし　きゅうり　にんにく　生姜 | 797 kcal<br>38 g<br>25 g |
| 8<br>金 | | 米粉パン | ポテトオムレツ<br>かぶのミルクスープ | つぶつぶ<br>みかんゼリー | たまご　ﾍﾞｰｺﾝ　ﾚﾝｽﾞ豆<br>鶏肉　いんげん豆　粉寒天<br>調理用牛乳　生クリーム | 米粉パン　砂糖<br>じゃが芋　バター<br>米粉　油 | にんじん　エリンギ　玉ねぎ<br>キャベツ　かぶ　かぶ葉　にんにく<br>生姜　みかん缶　オレンジジュース | 750 kcal<br>39 g<br>29 g |
| 11<br>月 | | みそうどん | じゃこ入りおひたし | りんごと<br>さつま芋の<br>ケーキ | 豚肉　かまぼこ　たまご<br>油揚げ　みそ　わかめ<br>ちりめん　調理用牛乳 | 冷凍うどん　砂糖　油<br>小麦粉　バター　ごま油<br>さつま芋　ｱｰﾓﾝﾄﾞ | にんじん　小松菜　玉ねぎ<br>もやし　干し椎茸　キャベツ<br>りんご | 817 kcal<br>34 g<br>29 g |
| 12<br>火 | | ごまごはん | すき焼き煮<br>ツナ和え |  | 豚肉　焼き豆腐<br>うずら卵　ツナ<br>わかめ | 米　砂糖　油<br>糸こんにゃく　ごま<br>でんぷん | にんじん　小松菜　玉ねぎ<br>しめじ　白菜　長ねぎ<br>もやし　コーン　レモン | 765 kcal<br>33 g<br>25 g |
| 13<br>水 | | メープルナッツ<br>トースト | ブロッコリーのクリーム煮<br>いかとわかめのサラダ | | 鶏肉　いんげん豆<br>いか　調理用牛乳<br>わかめ | パン　砂糖　油　バター<br>じゃが芋　小麦粉　くるみ<br>ｱｰﾓﾝﾄﾞ　ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ | にんじん　玉ねぎ　もやし<br>ブロッコリー　キャベツ | 743 kcal<br>32 g<br>31 g |
| 14<br>木 | | ご飯 | ホキの竜田揚げ<br>五目豆<br>ごまみそ汁 | | ホキ　大豆　切昆布<br>さつま揚げ　みそ<br>生揚げ | 米　砂糖　油　ごま<br>こんにゃく　じゃが芋<br>小麦粉　でんぷん　ごま油 | にんじん　ごぼう　大根<br>しめじ　れんこん　長ねぎ<br>生姜 | 742 kcal<br>33 g<br>22 g |
| 15<br>金 | | チリビーンズ<br>ライス | マセドアンサラダ | 紅まどんな | 豚肉　いんげん豆<br>大豆　レンズ豆<br>ロースハム | 米　米粒麦　砂糖<br>小麦粉　バター<br>じゃが芋　油 | にんじん　玉ねぎ　ピーマン<br>セロリー　きゅうり　コーン<br>にんにく　生姜　紅まどんな | 810 kcal<br>29 g<br>25 g |
| 18<br>月 | | ツナマヨパン | たまごスープ<br>野菜チップス | | ツナ　鶏肉<br>ﾋﾟｻﾞﾁｰｽﾞ　たまご | パン　でんぷん<br>じゃが芋　さつま芋<br>マヨネーズ　油 | にんじん　小松菜　玉ねぎ<br>コーン　キャベツ　かぼちゃ | 719 kcal<br>30 g<br>24 g |
| 19<br>火 | | ご飯 | のりの佃煮<br>ぶりの照り焼き<br>野菜のごまだれ<br>みそ汁 | | ぶり　もみのり<br>豆腐　みそ<br>油揚げ | 米　砂糖<br>じゃが芋　ごま | にんじん　小松菜　玉ねぎ<br>キャベツ　長ねぎ　もやし<br>生姜 | 756 kcal<br>33 g<br>24 g |
| 20<br>水 | | 麻婆やきそば | レバーとポテトの<br>ピリ辛和え | みかん | 豚肉　豚肝臓<br>豆腐　大豆<br>みそ | 中華麺　油　砂糖<br>でんぷん　ごま<br>じゃが芋　ごま油 | にんじん　小松菜　玉ねぎ<br>干し椎茸　長ねぎ　にんにく<br>生姜　みかん | 888 kcal<br>40 g<br>27 g |
| 21<br>木 | | 冬至献立<br>３色そぼろご飯 | にぎすのオランダ揚げ<br>ほうとう汁 | | 鶏肉　にぎす<br>たまご　油揚げ<br>粉チーズ　みそ | 米　砂糖<br>小麦粉　油<br>冷凍ほうとううどん | にんじん　小松菜　白菜<br>干し椎茸　大根　かぼちゃ<br>長ねぎ　生姜　パセリ | 848 kcal<br>39 g<br>28 g |
| 22<br>金 | | クリスマス献立<br>パエリア | フライドチキン<br>オニオンドレサラダ | チョコ<br>プリン | 鶏肉　えび　いか<br>アガー　調理用牛乳<br>生ｸﾘｰﾑ　ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ | 米　砂糖　油<br>でんぷん　バター<br>ﾁｮｺｽﾌﾟﾚｰ | にんじん　トマト缶　玉ねぎ　もやし<br>ブロッコリー　ピーマン　キャベツ<br>エリンギ　コーン　にんにく　生姜 | 853 kcal<br>34 g<br>33 g |

**米粉パン給食（8日）**

東京都が「令和５年度米粉パンなどの国産食材を活用した食育支援事業」を行っています。１２月は足立区小中学校全校で、米粉パン給食を実施します。日本の主食「お米」から作った米粉パンを食べて、国産食材や日本の食料自給率について考えてみませんか？

**※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。**

**※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。**

**１２月のかむカムデーは１８日(月)、野菜の日は１３日(水)です。**

**２０２３年の冬至は２２日(金)です。**

これからの季節は風邪・インフルエンザ・ウイルス性の病気等が多くなってきます。かからない、ひとにうつさないためにも、食事の前にしっかりと手洗い・うがいをしましょう！！

令和5年度

# １２月　献立予定表

足立区立六月中学校