



[12月給食献立表]



令和5年度

12月の給食目標 衛生的な習慣を身につけよう

中野区立明和中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質	トピック
1金	押し麦ごはん	○	魚のおろしがけ こんにやくのピリ辛炒め おひたし 玉ねぎと生揚げのみそ汁	牛乳、真たら、生揚げ、 みそ、わかめ	米、麦、でんぶん、 小麦粉、なたね油、 ごま油、こんにやく	大根、万能葱、ほうれん 草、えのきだけ、もやし、 玉葱	塩、酒、しょうゆ、 本みりん、一味唐辛子、から し粉、宗田厚削り、 煮干削り	700 kcal 31.2 g 19.8 g	★1日(金) 2年生は 校外学習のため、 給食はありません。
4月	☆江戸東京野菜献立☆ 練馬大根のおろしスパゲティ	○	チーズ入りひじきのマリネ 大学芋	牛乳、ツナ油漬、 のり、ひじき、 チーズ 	スパゲティ、キャノー油、 砂糖、さつまい、黒ごま なたね油、水あめ	玉葱、大根、しめじ、 えのきだけ、エリンギ、 万能葱、人参、胡瓜	塩、しょうゆ、 酢、こしょう、 マヨネーズ (卵不使用 マヨネーズ)	783 kcal 25.9 g 26.3 g	★4日(月) 江戸東京野菜 の1つである、「練 馬大根」を使いま す。練馬大根は、 大きいものでは、 1メートルほどにも なる大型の大根 で、歯ごたえと しっかりと辛み があることが特徴 です。「幻の大 根」とも言われま す。練馬区にある 加藤農園で前日 に収穫された大 根を使う予定です。
5火	ごはん	○	じゃがいもの旨煮 わかさぎの唐揚げ 梅おかか和え	牛乳、鶏肉、 わかさぎ、かつお節	米、麦、キャノー油、 こんにやく、じゃが芋、 砂糖、でんぶん、 小麦粉、なたね油	生麦、ごぼう、たけのこ、 人参、グリーンピース、 大根、キャベツ、 えのきだけ、梅肉	酒、かつお節、本 みりん、しょう ゆ、塩	791 kcal 31.0 g 23.6 g	
6水	ゆかりごはん	○	ぎせい豆腐 昆布豆 こんにやくのサラダ なめこおろし汁	牛乳、豆腐、鶏肉、 卵、大豆、昆布	米、砂糖、こんにやく、 ごま油、でんぶん	ゆかり、干し椎茸、 長葱、人参、万能葱、 水菜、キャベツ、 生なめこ、大根、小松菜	塩、しょうゆ、 酒、本みりん、 酢、かつお節、出 し昆布	714 kcal 30.6 g 21.2 g	
7木	☆図書コラボ給食☆ ドライカレーライス 目玉焼き乗せ	○	ツナサラダ	牛乳、鶏肉、大豆、 卵、ツナ油漬	米、麦、キャノー油、 バター、小麦粉、 砂糖、ごま油 	にんにく、生姜、玉葱、 セロリー、人参、トマト 缶、キャベツ	カレー粉、鶏がら、 ウイン、塩、こしょ う、オムレツ、ケ チャップ、ソース、 しょうゆ、かつお節、 酢、本みりん	860 kcal 36.5 g 31.9 g	
8金	ごはん	○	いから揚げ薬味ソース 豚肉と厚揚げの炒め物 チンゲン菜のスープ	牛乳、いか、豚肉、 生揚げ、みそ、 わかめ、豆腐	米、麦、でんぶん、 小麦粉、なたね油、 白ごま、砂糖、キャノー油、 砂糖、ごま油	にんにく、生姜、 長葱、キャベツ、 ピーマン、えのきだけ、 玉葱、チンゲン菜	酒、しょうゆ、 酢、本みりん、こ しょう、塩、鶏が ら	783 kcal 35.2 g 28.3 g	★12日(火) 世界の料理 イギリス 今月の世界の料 理は、ALTのLen先 生の出身国である イギリスの料理を 作ります。「コー ジバイ」はマト ソースの上にマッ シュポテトを敷い て焼いたパイです 「スコッチブロス」 は、麦が入った野 菜スープです。
11月	ごはん	○	千草焼き ひじき和え 大根とわかめのみそ汁 早香(かんきつ類)	牛乳、鶏肉、卵、 ひじき、油揚げ、 生揚げ、みそ、わかめ	米、麦、キャノー油、砂糖	玉葱、人参、干し椎茸、 ほうれん草、小松菜、 キャベツ、大根、早香	しょうゆ、酒、 塩、こしょう、本 みりん、酢、宗田 厚削り、煮干削り	701 kcal 29.0 g 23.0 g	
12火	☆世界の料理 イギリス☆ ブルーベリージャム サンドイッチ	○	コテージパイ スコッチブロス	牛乳、チーズ、 牛乳、生クリーム、 豚肉、大豆、 ベーコン、鶏肉 	食パン、砂糖、じゃが芋、 バター、キャノー油、 麦、マカロニ	ブルーベリー、レモン果 汁、にんにく、玉葱、人参、 トマト缶、セロリー、 キャベツ、グリーンピース	塩、こしょう、ウ イン、酒、カレー粉、 ケチャップ、ソース、 鶏がら、しょうゆ	730 kcal 34.1 g 28.8 g	
13水	押し麦ごはん	○	さばのカレー焼き 人参の金平 野菜のおかかあえ じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳、さば、 かつお節、油揚げ、 みそ	米、麦、でんぶん、 小麦粉、キャノー油、 ごま油、こんにやく、 砂糖、白ごま、じゃが芋	人参、小松菜、 キャベツ、もやし	酒、しょうゆ、カ レー粉、塩、本み りん、一味唐辛子、 宗田厚削り、煮 干削り	766 kcal 32.7 g 27.4 g	
14木	鶏そぼろ丼	○	生揚げと大根の煮物 白菜と小松菜のみそ汁	牛乳、鶏肉、卵、 生揚げ、みそ	米、キャノー油、砂糖	生姜、枝豆、大根、 さやいんげん、 えのきだけ、白菜、小松菜	出し昆布、酒、 しょうゆ、塩、か つお節、本みり ん、一味唐辛子、 宗田厚削り、煮 干削り	745 kcal 32.0 g 25.4 g	★15日(金) 1組は 校外学習のため、 給食はありません。
15金	ごはん	○	豆腐と挽肉の煮込み 中華ピクルス エビ入りピーマン炒め	牛乳、みそ、豚肉、 豆腐、えび	米、麦、キャノー油、砂糖、 でんぶん、ピーマン、 ごま油	にんにく、生姜、 干し椎茸、玉葱、人参、 たけのこ、さやいんげん、 大根、胡瓜、キャベツ、 ニラ、赤ピーマン、木耳	鶏がら、一味唐 辛子、酒、しょう ゆ、酢、塩、こ しょう	753 kcal 31.5 g 21.6 g	★20日(水) 山形県 郷土料理 山形県の庄内 地域では、あんか け料理が郷土料 理の一つです。 昔、京都、大阪か らの北前船の交 易により、京都の あんかけ料理が 庄内地域に根付 いたといわれてい ます。おみづけは 山形青菜をつ かった漬物です。 給食では、東京 産の小松菜を使 用します。「玉こ んにやく」の煮物 は、山形県民の 間で「玉こんに ゃく」の愛称で親しまれて います。どんから 汁は山形県では 冬の定番料理で す。旬のタラを 使った汁物です。
18月	まいたけごはん	○	魚のゆうあん焼き 白菜のごまずあえ さつまい	牛乳、油揚げ、 さわら、豆腐、みそ	米、砂糖、白ごま、 ごま油、さつまい、 こんにやく	舞茸、柚子、白菜、 小松菜、大根、人参、 ごぼう、長葱	出し昆布、酒、 塩、しょうゆ、本 みりん、酢、宗田 厚削り、煮干削り	701 kcal 32.3 g 20.0 g	
19火	フレンチトースト	○	ポークビーンズ コールスローサラダ みはや(かんきつ類)	牛乳、卵、牛乳、 豚肉、大豆、チーズ、 生クリーム	食パン、砂糖、バター、 キャノー油、じゃが芋、 小麦粉、砂糖	にんにく、玉葱、人参、 マッシュルーム缶、 トマト缶、トビロレ、 キャベツ、胡瓜、みかん	パンエキセス、こ しょう、ウイン、 鶏がら、ペリ、ケ チャップ、ソース、 塩、酢	707 kcal 28.7 g 29.7 g	
20水	☆山形県郷土料理☆ ごはん	○	あんかけ豆腐 玉こんにやくの煮物 おみづけ どんがら汁 	牛乳、豆腐、真たら、 みそ、豆腐、のり	米、麦、でんぶん、 なたね油、砂糖、 こんにやく	大根、小松菜、人参、 しそ実、白菜、 えのきだけ、長葱	しょうゆ、本み りん、鰹厚削り 節、酒、塩	789 kcal 28.6 g 25.8 g	
21木	ごはん	○	鶏肉の照り焼き さつまいのレモン煮 さわかめサラダ 大根と豆腐のみそ汁	牛乳、鶏肉、 さわかめ、豆腐、 油揚げ、みそ	米、麦、砂糖、 でんぶん、さつまい、 ごま油	生姜、レモン果汁、 キャベツ、えのきだけ、 大根、小松菜	しょうゆ、本み りん、酒、鰹厚 削り節、塩、酢、 宗田厚削り、煮 干削り	711 kcal 27.9 g 21.1 g	
22金	☆冬至☆ ほうとうどん	○	東京産かぼちゃの蒸しパン 柚子浸し 	牛乳、鶏肉、 油揚げ、みそ、 牛乳 	ほうとう、小麦粉、砂糖	白菜、大根、人参、 長葱、かぼちゃ、 小松菜、柚子	出し昆布、かつ お節、しょうゆ、 本みりん、酒、 ペーキングパウ ダ、塩	730 kcal 29.1 g 15.6 g	
25月	☆セレクト給食☆ シュガーバタートースト または、 マヨチーズトースト	ジョア	スパイシーチキン グリーンサラダ クラムチャウダー 	ジョア、鶏肉、 あさり、ベーコン、 牛乳	食パン、バター、 グラニュー糖、でんぶん、 なたね油、キャノー油、 じゃが芋、小麦粉	生姜、にんにく、 キャベツ、ピーマン、 胡瓜、ブロッコリー、 玉葱、人参、パセリ	酒、塩、ケチャッ プ、ソース、 カレー粉、酢、し ょうゆ、本みり ん、鶏がら、こ しょう	746 kcal 32.3 g 28.3 g	★22日(金) 冬至メニュー 冬至は、一年で 昼間がもっとも短 く、夜がもっとも 長い日です。給 食では、ほうとう とどんとかぼちゃ を使った蒸しパン を取り入れます。
[1月給食献立表]									
9火	新春おこわ	○	さば文化干し 紅白なます 吉野汁 ぼんかん	牛乳、ささげ、さば、豚肉	米、もち米、きび、くり、 砂糖、麩、でんぶん	枝豆、大根、人参、柚子、 ごぼう、長葱、 干し椎茸、ぼんかん	酒、塩、酢、し ょうゆ、出し昆 布、かつお節	753 kcal 36.7 g 24.2 g	
10水	チキンクリームライス	○	青菜と卵のスープ 大根とツナのサラダ	牛乳、鶏肉、鶏肉、牛乳、 チーズ、生クリーム、 卵、わかめ、ツナ油漬	米、麦、キャノー油、バター、 小麦粉、でんぶん、 ごま油、砂糖	トマト缶、玉葱、生姜、 にんにく、人参、小松菜、 マッシュルーム缶、 さやいんげん、大根	パフ、鶏がら、 ウイン、塩、こしょ う、しょうゆ、酢	730 kcal 29.5 g 23.4 g	★25日(月) セレクト給食 今年最後の給 食は、セレクト給 食です。2種類 のトーストから事 前に一つを選び ます。
11木	ご飯	○	ホタテフライ おひたし 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳、ほたて貝、かつお 節、油揚げ、みそ、わかめ	米、麦、小麦粉、 パン粉、なたね油	もやし、小松菜、白菜	塩、こしょう、ソ ース、しょうゆ、本 みりん、宗田厚 削り、煮干削り	710 kcal 29.6 g 20.0 g	

※食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。ご了承ください。