

平成29年度

12月予定献立表



沼津市立愛鷹中学校



種類(アーモンドは「ア」、カシューナッツは「カ」、くるみは「く」と記入します。
↓ 果物は食品名を記入します。

日 曜	献立名	アレルギー物質										体をつくるもと(赤)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギーのもと(黄)		エネルギー-kcal たんぱく質g 脂質% カルシウムmg		
		こむぎ 小麦	たまご 卵	乳 乳	そば そば	そば そば	そば そば	そば そば	そば そば	そば そば	そば そば	そば そば	1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物		6群 脂質	
1 金	米飯																	米		
	牛乳			☆									牛乳						815	
	タコライス											豚肉 レンズ豆		にんじん ピーマン	たまねぎ トマト				32.4	
	ポイルドキャベツ														キャベツ				22.4	
	もずくスープ			☆								たまご かまぼこ 豆腐	もずく		えのきたけ ねぶか				328	
4 月	うどん			☆														小麦粉		
	牛乳					☆							牛乳						870	
	野菜のかきあげ			☆	☆							大豆 たまご		にんじん	たまねぎ ごぼう	さつまいも 小麦粉	こめ油	32.0		
	うどん汁											とり肉 油揚げ			干しいたけ だいこん ねぶか				27.9	
	フルーツポンチ							ココ ナツ								みかん もも パイナップル		ナタデココ	330	
5 火	食パン			☆	☆									(脱脂粉乳)				(小麦粉 さとう) (マーガリン)		
	牛乳					☆								牛乳					896	
	とり肉のバーベキューソース											とり肉			りんご にんにく				35.0	
	南瓜マッシュ					☆						白花豆	牛乳	かぼちゃ	グリーンピース	さとう	バター 生クリーム	39.0		
	ベーコンと卵のスープ			☆								ベーコン たまご		にんじん ほうれんそう	だいこん コーン		でんぷん	337		
6 水	米飯																	米		
	牛乳					☆								牛乳					801	
	さけの塩こうじ焼き											さけ							34.8	
	じゃがいものきんぴら							☆						にんじん		じゃがいも	こめ油 ごま油	23.3		
	つみれのみそ汁											(いわし たら 大豆) とうふ みそ			だいこん ねぶか	(でんぷん さとう)		291		
7 木	カシューナッツ																	カシューナッツ		
	すき焼き風炊き込みごはん											牛肉		にんじん	しょうがしらたき ごぼう	米 さとう			796	
	牛乳					☆								牛乳					36.0	
	黒はんぺんフライ			☆								(さば いわし ほっけ)				(小麦粉 パン粉)	こめ油	24.1		
	かきたま汁					☆						たまご とうふ		葉ねぎ	もやし	でんぷん		306		
8 金	デザート												(練乳)		(いちご)	(さとう)				
	米飯																	米		
	牛乳							☆						牛乳					825	
	親子丼の具					☆						とり肉 たまご なた		にんじん	たまねぎ 干しいたけ	でんぷん		34.4		
	小いわしフライ					☆						(いわし)				(小麦粉 パン粉 米)	こめ油	25.7		
白菜とほうれんそうのお浸し													ほうれんそう	はくさい				325		
11 月	米飯																	米		
	牛乳													牛乳					839	
	焼き塩さば											さば							36.0	
	ごま入りおひたし							☆							こまつな	キャベツ		ごま	25.5	
	竹輪と大中寺芋の煮物							☆				竹輪 うずら卵		にんじん	だいこん	大中寺芋 さとう			342	
12 火	シュガートースト					☆	☆							(脱脂粉乳)				さとう (小麦粉 さとう)	バター (マーガリン)	874
	牛乳							☆						牛乳					31.8	
	ラビオリ入りトマトスープ							☆				ウインナー ぶた肉 レンズ豆		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	(小麦粉)	サラダ油 オリーブ油	30.2		
	ヨーグルトサラダ													ヨーグルト		りんご もも パイナップル			379	
13 水	米飯																	米		
	牛乳													牛乳					820	
	麻婆豆腐											ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	にんにく しょうが ねぶか 干しいたけ	でんぷん	ごま油 こめ油	28.0		
	春巻き					☆	☆					(ぶた肉 ほたて 大豆)		(にら にんじん)	(キャベツ たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく)	(小麦粉 さとう 春雨 でんぷん)	(大豆油) こめ油 ごま油	27.0		
	ナムル														ほうれんそう	もやし	さとう	ごま油	321	

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ毎日元気に過ごしましょう! (都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

平成29年度



12月予定献立表



種実類(アーモンドは「ア」、カシューナッツは「カ」、くるみは「く」と記入します。
↓ 果物は食品名を記入します。

沼津市立愛鷹中学校

日 曜	献立名	アレルギー物質										体をつくるもと(赤)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギーのもと(黄)		エネルギー-kcal たんぱく質g 脂質% カルシウムmg		
		こむぎ たまご	乳製品	小麦類	落花生	えび	かに	山芋	果物	1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質					
14 木	炊き寄せおこわ																			
	牛乳		☆																	
	いわしの梅煮																			836
	のっぺい汁																			31.3
15 金	デザート																			29.3
	米飯																			423
	牛乳		☆																	
	エッグカレーライス	☆	☆	☆																876
18 月	海藻サラダ			☆																30.0
	デザート																			25.6
	米飯																			308
	牛乳		☆																	
19 火	肉じゃが																			836
	ししゃものから揚げ																			29.7
	キャベツと青梗菜の炒め物																			25.0
	食パン	☆	☆																	351
20 水	牛乳		☆																	
	ビーフシチュー	☆																		888
	ブロッコリーとコーンのサラダ																			34.6
	チーズ		☆																	33.9
21 木	米飯																			417
	牛乳		☆																	
	あじフライ	☆																		846
	昆布豆																			30.4
22 金	芋団子みそバター汁		☆																	22.1
	米飯																			316
	牛乳		☆																	
	オムライス	☆	☆																	852
22 金	牛乳		☆																	
	パンブキンポタージュ	☆	☆																	33.2
	デザート	☆	☆	☆																22.9
	オムライス																			383
22 金	牛乳		☆																	
	パンブキンポタージュ	☆	☆																	902
	デザート	☆	☆	☆																30.1
	オムライス																			31.8
22 金	牛乳		☆																	
	パンブキンポタージュ	☆	☆																	388
	デザート	☆	☆	☆																
	オムライス																			

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

ウイルス対策！
正しい手洗いを
覚えよう



