

# 平成30年度 12月献立表

東京都立富士高等学校附属中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
3	月	○	ハヤシライス フレンチサラダ かぼちゃのクリームチーズケーキ <small>給食開始 12:50~</small>	牛乳,豚肉,生クリーム,クリームチー	米,麦,油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター,砂糖,はちみつ	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,りんご,キャベツ,ブロッコリー,コーン,かぼちゃ	873 Kcal 24.3 g
4	火	○	わかめご飯 のっぺい汁 いかの豆板焼き さっぱりポテトサラダ 果物 <small>給食開始 12:00~</small>	牛乳,わかめ,生揚げ,いか	米,麦,さといも,片栗粉,砂糖,ごま油,じゃがいも,油	ごぼう,にんじん,ごぼう,にんにく,ねぎ,きゅうり,コーン,玉葱,みかん	781 Kcal 31.8 g
5	水	○	長崎皿うどん 青菜のごま和え スイートポテト <small>給食開始 12:00~</small>	牛乳,豚肉,いか,あさり,生クリーム	油,片栗粉,ごま,砂糖,白ねりごま,さつまいも,有塩バター	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,もやし,干し椎茸,キャベツ,きくらげ,ねぎ,ほうれんそう	774 Kcal 30.9 g
6	木		~郷土料理~ 長崎	【定期考査】給食はありません			
7	金	○	茶飯 おでん 大根とじゃこのサラダ うさぎりんご	牛乳,油揚げ,昆布,さつま揚げ,うすら卵,ちりめんじゃこ	米,じゃがいも,竹輪,ぶ,油,ごま油,砂糖	にんじん,だいこん,こんにゃく,きゅうり,りんご	797 Kcal 28.3 g
10	月	○	ぶどうパン チリコンカン 花野菜のサラダ 白ブドウゼリー	牛乳,豚肉,大豆,レッドキトニー	ぶどうパン,油,米粉,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,トマト缶,青ピーマン,キャベツ,ブロッコリー,カリフラワー,パセリ,ぶどうジュース,ぶどう缶	807 Kcal 30.0 g
11	火	○	ご飯 すまし汁 さわらのごまみソースかけ 練馬大根のそぼろ煮 <small>給食開始 12:00~</small>	牛乳,さわら,鶏肉	米,白玉もち,砂糖,ごま,片栗粉,油	えのきだけ,ねぎ,ごぼう,しょうが,だいこん	811 Kcal 33.1 g
12	水	○	ご飯 かぶのスープ スペイン風オムレツ カラフルサラダ <small>給食開始 12:00~</small>	牛乳,ベーコン,たまご,チーズ,鶏肉	米,じゃがいも,オリーブ油,有塩バター,油,砂糖	葉付かぶ,しめじ,玉葱,マッシュルーム,にんにく,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン	779 Kcal 30.2 g
13	木	○	キムチチャーハン トックスープ チャプチェ 杏仁豆腐ゼリー <small>給食開始 12:00~</small>	牛乳,豚肉,わかめ,生クリーム,粉寒天	米,麦,油,トック,はるさめ,ごま油,砂糖	にんじん,はくさい(キムチ漬),青ピーマン,ねぎ,しょうが,生しいたげ,にんにく,ごぼう,赤ピーマン,レモン,温州蜜柑缶	776 Kcal 22.3 g
14	金	○	ご飯 手作りふりかけ 豚汁 わかさぎのから揚げ 筑前煮 果物 <small>給食開始 12:00~</small>	牛乳,干ひじき,豚肉,豆腐,油揚げ,わかさぎ,鶏肉	米,砂糖,油,じゃがいも,揚げ油,片栗粉	ごぼう,こんにゃく,だいこん,にんじん,ねぎ,れんこん,たけのこ,干し椎茸,いんげん,夢オレンジ	775 Kcal 28.9 g
17	月	○	チキンクリームスパゲティ キャベツのサラダ 果物 <small>給食開始 12:00~</small>	牛乳,ベーコン,鶏肉,生クリーム,チーズ	スパゲッティ,オリーブ油,油,有塩バター,小麦粉,砂糖	玉葱,しめじ,キャベツ,にんじん,にんにく,りんご	803 Kcal 29.2 g
18	火	○	ご飯 田舎汁 豚肉のしょうが焼き 切干し大根のサラダ 果物	牛乳,鶏肉,生揚げ,豚肉	米,油,じゃがいも,片栗粉,砂糖,ごま油,	ごぼう,こんにゃく,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ,しょうが,玉葱,切干しだいこん,もやし,きゅうり,みかん	788 Kcal 33.8 g
19	水	○	麻婆豆腐丼 かぶときゅうりの華風づけ 大学芋	牛乳,豚肉,豆腐	米,麦,油,砂糖,片栗粉,ごま油,さつまいも,揚げ油,水あめ	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,にら,きゅうり,葉付きかぶ	875 Kcal 30.4 g
20	木	○	古代米ご飯 みそ汁 魚の西京焼き じゃがいもの煮物 かぼちゃ団子 <small>12月22日 冬至の日献立</small>	牛乳,油揚げ,めだい,きな粉	米,黒米,じゃがいも,砂糖,白玉粉,薄力粉	にんじん,葉付きかぶ,ねぎ,いんげん,かぼちゃ	873 Kcal 36.9 g
21	金	○	[A献立] ソフトフランスパン ミネストローネ ブロッコリーのサラダ クリスマスチキン 抹茶豆腐プリン	牛乳,ベーコン,ひよこまめ,鶏肉,粉寒天	ソフトフランスパン,油,マカロニ,オリーブ油,砂糖,片栗粉	セロリー,玉葱,にんじん,トマト缶,キャベツ,にんじん,ブロッコリー,にんにく,しょうが,にんにく,温州蜜柑缶,黄桃缶	784 Kcal 30.6 g
			[B献立] ソフトフランスパン ミネストローネ ブロッコリーのサラダ ローストチキン カルピスゼリー	牛乳,ベーコン,ひよこまめ,鶏肉,粉寒天	ソフトフランスパン,油,マカロニ,オリーブ油,砂糖,片栗粉	セロリー,玉葱,にんじん,トマト缶,キャベツ,にんじん,ブロッコリー,にんにく,しょうが,にんにく,温州蜜柑缶,黄桃缶	771 Kcal 34.1 g
25	火	○	雑穀コーンご飯 豚肉の煮込み クネドリーキ(じゃがいも入り) キャベツのマリネ 二色ゼリー <small>~世界料理~ チェコ共和国</small>	牛乳,豚肉,粉寒天	米,きび,麦,あわ,油,薄力粉,じゃがいも,強力粉,片栗粉,砂糖	コーン,セロリー,しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく,りんご,アロジュース,ぶどうジュース	843 Kcal 30.4 g

今月の都内産野菜 人参・小松菜・大根・かぶ ※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります。「牛乳」欄に○印の付いている日には牛乳が出ます。 **12月の平均 806 Kcal 30.5 g**

本校では、行事や季節、旬の食材を意識して献立作成をしています。行事や季節の献立については**赤字**で表記しています。また都内産の野菜の利用についても、八百屋さんにお申し、出回っているときには都内産の納品を優先していただいています。納品予定都内産野菜は別途記載します。また、毎月数回、西東京市の田倉農園さんから野菜を直送で納品して頂いています。田倉農園の産直野菜は、献立表上に**赤字**で表記しています。ご参考になさってください。

○21日の給食は、リザーブ給食です。各クラスの給食委員さんがアンケートをとり、1人1人AランチとBランチどちらかを選んで事前に予約しました。パンとスープ、サラダ、牛乳はA・B共通ですが、主菜・デザートは各自予約したものを食べます。クラスみんなで協力して配膳しましょう。