



令和元年度
12月



献立表



日野市立三沢中学校

日	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	主な使用食品とその働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
					血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	中華菜飯	鶏手羽の黒酢煮	わかめスープ		豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 生わかめ	人参 小松菜 パセリ	干し椎茸, 生姜 たけのこ, ねぎ コーン, セロリー	米, もち米 きび砂糖 緑豆春雨	米油 ごま油 白ごま	766 kcal 31.8 g	<p>リクエスト献立 給食委員会の生徒が給食クエストアンケートを とってくださいました。12月から入 れていきます。今年のリクエスト は、給食委員 さんが普段の給 食で人気のあ ったものを主食、 おかず、デザ ート別に候補を挙 げて、その中か ら投票してもら いました。1、 2年生のリクエ ストの結果が下 の表のとおりで す。(☆印がつい ています)</p>
3火	ピザトースト	コーンクリーム スープ	ナッツサラダ		ロースハム サラミソーセージ ベーコン 白いんげんまめ	牛乳 チーズ	トマト缶 人参 パセリ	にんにく, 玉葱 セロリー, 胡瓜 マッシュルーム コーン, キャベツ	食パン きび砂糖 じゃが芋 上新粉	米油 アーモンド	844 kcal 35.8 g	
4水	黒米ご飯	魚の揚げ煮	ごまあえ 白菜鍋		いなだ 豚肉 豆腐	牛乳 こんぶ	小松菜 人参	生姜, ねぎ, もやし 白菜, えのきたけ レモン	米, 黒米 でんぶん きび砂糖 しらたき	米油 ごま油 黒ごま 白ごま	869 kcal 35.3 g	
5木	☆みそラーメン		☆じゃが芋餅		豚肉 みそ	牛乳 ワカメ チーズ 脱脂粉乳	人参 パセリ	にんにく, 生姜 ねぎ, もやし コーン, セロリー	蒸し中華めん きび砂糖 じゃが芋 でんぶん	ごま油 白ごま 米油	808 kcal 29.7 g	
6金	ちくわと大豆のバラ天丼		お浸し 芋のみそ汁 夢オレンジ		竹輪, 大豆, 卵 鰹節, 油揚げ 米みそ	牛乳 くきわかめ ワカメ	小松菜 人参	玉葱, もやし ねぎ, 紅マドンナ	米, 薄力粉 きび砂糖 じゃが芋	米油	800 kcal 27.9 g	
9月	麻婆大根丼		ししゃも唐揚げ 昆布ともやしのナムル		豚肉, みそ 油揚げ	牛乳 ししゃも 昆布	人参 にら 大根菜	にんにく, 生姜 たけのこ, ねぎ 干し椎茸, 大根 もやし	米, 米粒麦 きび砂糖 でんぶん	米油 ごま油 白ごま	800 kcal 32.5 g	
10火	ご飯	鮭の チャンチャン焼き	じゃがいもの煮付け 卵わかめスープ		生鮭 みそ, 豆腐 卵	牛乳 ワカメ くきわかめ	人参 小松菜	生姜, キャベツ 大根, もやし コーン, ねぎ	米 きび砂糖 じゃが芋	米油 バター	746 kcal 35.8 g	
11水	カレーライス		コーンサラダ みかん		豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱, 生姜, コーン にんにく, セロリー マンゴーチャツネ キャベツ, みかん	米 じゃが芋 薄力粉 きび砂糖	米油 バター	851 kcal 25.5 g	
12木	大根おろしとツナのスパゲティー		鉄人サラダ ☆手作り焼プリン		ツナ缶 卵	牛乳 のり 芽ひじき	小松菜 人参	大根 コーン	スパゲティ きび砂糖 グラニュー糖	オリーブ油 ごま油	736 kcal 29.8 g	
13金	ミルクパン	チーズオムレツ	ほうれん草コーンレモン醤油 大根スープ		ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 トマトジュース ほうれん草 大根菜	玉葱, にんにく コーン, レモン 大根, しめじ	ミルクパン じゃが芋 きび砂糖	バター 米油	793 kcal 33.6 g	
16月	ひじきご飯	たらちゃん汁	フロコリーとモヤシの胡麻醤油 早香		鶏肉, 油揚げ まだら みそ	牛乳 めひじき	人参 ブロッコリー 小松菜	干し椎茸, もやし しめじ, 白菜 ねぎ, 早香	米 糸こんにやく きび砂糖 でんぶん	米油 ごま油 白ごま	727 kcal 31.3 g	
17火	ご飯	☆肉じゃが	ちりめんしもんふりかけ はたはたのから揚げ のり酢和え		鰹節 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ めひじき はたはた, のり	人参 さやいんげん 小松菜	レモン, 玉葱 もやし	米, きび砂糖 でんぶん 上新粉 じゃが芋 しらたき	白ごま 米油	795 kcal 32.0 g	
18水	2色トースト	豆腐と鶏肉の トマト煮	ココロサラダ		ベーコン 鶏肉, 大豆 豆腐	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー パセリ 赤ピーマン	にんにく, 玉葱 マッシュルーム セロリー, 大根 胡瓜, コーン	フランスパン 食パン グラニュー糖 薄力粉	バター 米油	799 kcal 33.9 g	
19木	麦ご飯	焼きサバ 大根おろし	お浸し柚子風味 呉汁 東光寺沢庵のごま炒め		サバ文化干し 大豆, 鶏肉, みそ 油揚げ, 豆腐	牛乳 くきわかめ	小松菜 人参	大根, えのきたけ ゆず, ねぎ 東光寺たくあん	米, 米粒麦 きび砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 ごま油 白ごま	903 kcal 37.4 g	
20金	ほうとう		白菜の変わり漬け キャラメルポテト 早香		豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	ごぼう, 大根 ねぎ, 白菜 生姜, 早香	うどん, 里芋 きび砂糖 さつま芋	ごま油 米油 バター アーモンド	701 kcal 22.3 g	
23月	あんかけ チャーハン	五目だし卵焼き	茎わかめのごま炒め りんごゼリー		焼き豚, 卵 かまぼこ 豚肉, 豆腐	牛乳 めひじき くきわかめ 粉寒天	人参 小松菜	玉葱, ねぎ, 筍 干し椎茸, 白菜 りんごジュース レモン, みかん缶	米 でんぶん きび砂糖	米油 ごま油 白ごま	764 kcal 27.9 g	
24火	鶏肉とごぼうの ピラフ	イカの スパイス揚げ	ミネストローネ チーズケーキ		鶏肉, イカ 豚肉, 卵 ベーコン	クリームチーズ 生クリーム	人参 さやいんげん パセリ トマト缶	生姜, ごぼう にんにく, セロリー 玉葱, キャベツ マッシュルーム レモン, ブルーベリー	米, でんぶん 薄力粉 マカロニ	バター 米油	957 kcal 37.2 g	

※都合により変更する場合があります。

★今月の地元農産物★
小松菜, 長ねぎ, 里芋, 人参, 大根, 白菜
じゃが芋, 黒米, さつま芋, ゆず, 生姜
キャベツ, ごぼう, レモン, さくら卵

1年生リクエスト結果

	主食	おかず	デザート	飲み物
1位	八王子ラーメン	トリコロールチップス	サイダーボンチ	コーヒー牛乳
2位	チキンカレーライス	鶏肉のジョン	スイートポテト	リンゴジュース
3位	味噌ラーメン	さつま芋のグラタン	かぼちゃのドーナツ	オレンジジュース

2年生リクエスト結果

	主食	おかず	デザート	飲み物
1位	揚げパン	いももち	スイートポテト	コーヒー牛乳
2位	味噌ラーメン	肉じゃが	サイダーボンチ	リンゴジュース
3位	パインパン	ピリ辛胡瓜	手作り焼きプリン	オレンジジュース

※今月入れられなかったものは1月に登場予定です。