

令和2年 12月分献立表

板橋区立上板橋第二中学校

日	曜日	献立	材 料 名			栄養価	
			主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	火	かやくうどん ごま酢サラダ ナタデココポンチ 牛乳	うどん 砂糖 ★ごま	鶏肉 ★かまぼこ 油揚げ ★牛乳	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ キャベツ 水菜 赤パプリカ もやし とうもろこし 桃缶 バイン缶 みか ん缶 りんご缶 ナタデココ	721	27.1
2	水	五目ごはん ぶりの照り焼き 利休汁 牛乳	米 もち米 油 砂糖 ★ごま	鶏肉 油揚げ ★ぶり ★竹輪 豚 肉 豆腐 みそ ★牛乳	にんじん こんにゃく さやいんげん 干し椎茸 大根 ごぼう 小松 菜 蓮根	865	39.2
3	木	ツナドッグ かぼちゃシチュー いりどりサラダ 牛乳	パン ★マヨネーズ 油 小麦粉 ★バター ★生クリーム 砂糖	ツナ 鶏肉 ★牛乳	玉ねぎ パセリ レモン にんにく にんじん かぼちゃ とうもろこし ブロッコリー きゅうり 白菜 枝豆 黄パプリカ 赤パプリカ	867	31.2
4	金	チンジャオロース丼 海藻サラダ ココアゼリー 牛乳	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ごま 油 ★ごま ★生クリーム	豚肉 わかめ 寒天 ★牛乳	生姜 にんにく たけのこ にんじ ん 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり もやし	814	26.2
7	月	テリビーンズライス ひじきサラダ 果物 牛乳	米 麦 油 砂糖 ★ごま	豚肉 大豆 ひじき みそ ★牛乳	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ 大根 枝豆 パ ナナ	828	25.8
8	火	マーボー焼きそば 茎わかめの炒め物 果物 牛乳	中華麺 油 砂糖 でんぶん ごま 油 ★ごま	豆腐 豚肉 みそ 茎わかめ ★ じゃこ ★牛乳	にんにく 生姜 にんじん ねぎ 干 し椎茸 なら たけのこ 白菜 み かん	783	33.7
9	水	にんじんごはん【とれたて給食】 竹輪の磯辺揚げ のっぺい汁 牛乳	米 ★ごま 小麦粉 でんぶん 油 里芋	油揚げ ★竹輪 青のり ★たまご 豚肉 ★牛乳	にんじん さやいんげん 蓮根 ご ぼう こんにゃく ほうれん草 ねぎ	800	29.7
10	木	二色サンド(ジャム・マーガリン) 豆腐のキッシュ ポテトスープ 牛乳	パン 杏ジャム マーガリン 油 ★ 生クリーム じゃが芋	豆腐 豚肉 ★たまご ★牛乳 ★ チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー キャ ベツ	814	33.9
11	金	トンファン ししやもの南蛮漬け 白菜スープ 牛乳	米 もち米 油 砂糖 でんぶん	豚肉 ★かまぼこ ★ししやも ベーコン ★牛乳	干し椎茸 にんじん ねぎ にんに く 赤パプリカ ほうれん草 白菜	796	30.8
14	月	麦ごはん じゃこふりかけ 肉豆腐 おひたし 牛乳	米 麦 油 砂糖 ★ごま ごま油	★じゃこ 豚肉 豆腐 ★牛乳	玉ねぎ にんにく しめじ 白滝 に んじん 白菜 ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ もやし とうもろこし	790	34.2
15	火	セルフ鮭コロッケバーガー たまごスープ 果物 牛乳	パン じゃが芋 油 バン粉 小麦 粉 でんぶん	鶏肉 鮭 ★たまご ★牛乳	にんじん 玉ねぎ 白菜 ほうれん 草 みかん	869	37.8
16	水	カレーライス こんにゃくサラダ 果物 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 ★ バター 砂糖	豚肉 ★チーズ ★牛乳 ★かま ぼこ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん りんご こんにゃく キャベツ きゅ うり	875	25.1
17	木	スパゲティナポリタン ひよこ豆のサラダ ヨーグルトポムポム 牛乳	スパゲティ 油 ★バター 砂糖 小麦粉	豚肉 ハム ★チーズ ひよこ豆 ★たまご ★ヨーグルト ★牛乳	にんにく にんじん 玉ねぎ マッ シュルーム ピーマン トマト キャ ベツ きゅうり りんご レモン	845	28.9
18	金	こぎつねごはん 魚のねぎソース どさんこ汁 牛乳	米 砂糖 小麦粉 油 ごま油 じゃが芋 ★バター	油揚げ ★かじき 豚肉 豆腐 み そ ★牛乳	さやいんげん 生姜 ねぎ こねぎ にんじん 玉ねぎ 小松菜 大根 とうもろこし	849	28.9
21	月	ほうとう風うどん 切り干し大根の炒め煮 開口笑(揚げドーナッツ) 牛乳	うどん 油 ごま油 砂糖 小麦粉 ★バター ★ごま	豚肉 油揚げ みそ ★さつま揚げ ★たまご ★牛乳	かぼちゃ ごぼう 大根 にんじん 小松菜 ねぎ 切り干し大根 さや いんげん	811	28.7
22	火	麦ごはん のりの佃煮 さばの幽庵(ゆうあん)焼き みぞれ汁 牛乳	米 麦 砂糖 油	のり ★さば 豚肉 豆腐 ★牛乳	ゆず ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ 小松菜 大根	766	32.0
23	水	ガーリックトースト ポークビーンズ 蓮根サラダ 牛乳	パン マーガリン じゃが芋 油 ★ バター 小麦粉 砂糖 ごま油 ★ ごま	豚肉 大豆 ★チーズ ★牛乳	にんにく パセリ 生姜 玉ねぎ に んじん トマト 蓮根 白菜 ほうれ ん草 こんにゃく	861	29.1
24	木	トマトライス カレーチキン レンズ豆のスープ ベークドチーズケーキ 牛乳	米 麦 油 ★バター 小麦粉 ★ 生クリーム 砂糖	鶏肉 ベーコン レンズ豆 ★チー ズ ★牛乳 ★ヨーグルト ★たま ご	トマト にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベ ツ レモン	896	30.1
25	金	十和田バラ焼き丼 せんべい汁 果物 牛乳	米 麦 油 はちみつ 砂糖 でん ぶん かやきせんべい	豚肉 とり肉 ★牛乳	玉ねぎ にんじん 白菜 りんご にんにく 生姜 ごぼう しめじ チンゲン菜 ねぎ	893	30.0

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

★アレルギー対応除去食品 ●除去対応できない食品。一部お弁当対応。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
12月分平均	829	30.7
板橋区学校給食摂取基準	830	32.8