12月 献立表

令和４年度

調布市立神代中学校

日	主食	牛乳	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ご飯	○		米		700 kcal
	油みそ(アンダンスー)		豚挽肉,赤味噌	砂糖,ごま油	生姜	32.6 g
	豆腐のカレー煮		押し豆腐,鶏胸肉,けずり	砂糖,でんぷん,炒め油	人参,ピーマン,もやし,筍,玉葱	22.0 g
	ししゃもの磯辺焼き		ししゃも,青のり	油		3.3 g
12 月	ご飯	○		米		801 kcal
	あじゴマフライ		まあじ	小麦粉,生パン粉,パン粉,すりごま,黒ごま,揚げ油		34.7 g
	じゃがいもの甘辛炒め		豚モモ肉	じゃがいも,砂糖揚げ油,炒め油	人参,グリンピース	26.6 g
	たぬき汁		油揚げ,木綿豆腐,けずり,赤味噌,白味噌	こんにゃく,里芋,炒め油	人参,大根,ねぎ,ごぼう	3.2 g
13 火	イエローライス	○		米		733 kcal
	キーマカレー		ベーコン,豚挽肉	小麦粉,炒め油,油	人参,ホールトマトにんにく,生姜,玉葱,セロリー,りんご	26.7 g
	ハムスープ		ボンレスハム,けずり		人参,パセリ,玉葱,キャベツ	24.5 g
	オレンジ				オレンジ	3.1 g
14 水	揚げパン	○		ミルクパン,グラニュー糖,揚げ油		739 kcal
	ボルシチ		豚モモ肉,ベーコン,豆乳クリーム	じゃがいも,砂糖,小麦粉,炒め油,油	人参,玉葱,かぶ,セロリー,キャベツ	23.4 g
	フレークサラダ			コーンフレーク,砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,玉葱	31.8 g
	★ハーゲンダッツ(バニラ)					2.9 g
15 木	ご飯	○		米		749 kcal
	炒めたくわん			ごま油,白ごま	大根(たくあん塩押漬)	35.3 g
	魚の麦味噌焼き		鰆,麦みそ	砂糖,麦,すりごま		22.7 g
	味噌汁(豆乳仕立て)		絹ごし豆腐,油揚げ,赤味噌,白味噌,けずり,調製豆乳	じゃがいも	小松菜,ねぎ	3.7 g
	みかん				みかん	
16 金	豚キムチチャーハン	○	豚ばら肉	米,麦,炒め油,ごま油	人参,ねぎ,キムチ	656 kcal
	ウースータン		鶏モモ肉,木綿豆腐,卵,けずり	でんぷん	チンゲン菜,筍,ねぎ	25.8 g
	オレンジ				オレンジ	21.1 g
						2.8 g
19 月	ボロボロじゅうしい	○	厚削り,豚ばら肉,干ひじき	米,麦,炒め油	人参,こねぎ,筍	688 kcal
	マーミナーチャンプル		豚ばら肉,焼き豆腐,赤味噌,卵	砂糖,炒め油	チンゲン菜,人参,もやし,豆もやし	26.4 g
	沖縄黒糖ゼリー		アガー	砂糖,黒砂糖	パイン缶	24.1 g
						4.1 g
20 火	ミルクパン	○		ミルクパン		721 kcal
	鮭のムニエル(きのこソース)		鮭	小麦粉,砂糖,でんぷん,油,オリーブ油	しめじ,えのきたけ	35.4 g
	パンプキンシチュー		鶏モモ肉,ベーコン,調製豆乳,豆乳クリーム	小麦粉,炒め油,油	かぼちゃ,人参,パセリ,玉葱	29.4 g
	みかん					2.6 g
21 水	ご飯	○		米		880 kcal
	わかさぎ佃煮風		わかさぎ	でんぷん,ざらめ,揚げ油		30.9 g
	いりどり		鶏モモ肉,生揚げ,けずり	こんにゃく,じゃがいも,砂糖,炒め油	人参,いんげん,ごぼう,筍,干し椎茸	24.9 g
	ガトーショコラ		調製豆乳	小麦粉,砂糖,油		2.8 g
22 木	コーヒーミルク（リザーブ飲み物）	×	コーヒー牛乳			
	いちごミルク		いちご牛乳			
	チキンライス		鶏モモ肉	米,麦,炒め油	人参,玉葱,マッシュルーム,グリンピース	823 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉手羽,豆乳クリーム	油	にんにく	25.1 g
	ミネストローネ		ベーコン	じゃがいも,マカロニ	人参,ホールトマト,パセリ,玉葱,セロリー,冷凍ホールコーン	16.7 g
	クリスマスポンチ			砂糖	りんご缶,パイン缶,みかん缶,バナナ,レモン汁	3.9 g

※　材料の都合などにより，献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※　★のハーゲンダッツは7月13日～15日臨時休校の代替品です。1学期の給食を申込んでいた生徒に提供となります。

≪給食を停止する方法≫

給食を受けない日が連続して**８食以上**の場合（土日祝を除く）給食を止めることができます。
その場合「給食受給停止届」を提出し，受理した日の翌日から数えて３食目から返金対象となります。
「給食受給停止届」が必要な方は担任または栄養士(宮口)までご連絡ください。
神代中学校のHPにも載せていますので，ダウンロードしてご利用ください。

※返金はすべて事前申請にしたものにかぎります。さかのぼっての返金はできません。