

# 12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立第一中学校

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		しゅじょくおかず(主菜)	おかず(副菜)							
1	金	ご飯	米			エネルギー	698 kcal			
		あぶ玉丼	油揚げ 卵 かまぼこ さば節	砂糖	玉ねぎ みつば	たんぱく質	31.6 g			
		磯香和え	のり	砂糖 なたね油	ほうれんそう えのき茸 もやし	脂質	20.7 g			
		はっほうみそ汁	豆腐 味噌 さば節		人参 キャベツ ごぼう 長ねぎ	食塩相当量	2.9 g			
		牛乳	牛乳							
4	月	ご飯	米			エネルギー	735 kcal			
		酢豚	豚	鶏粉 なたね油 じゃが芋 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ 竹の子 しいたけ ビーマン	たんぱく質	28.3 g			
		中華きゅうり	砂糖 なたね油 ごま油		きゅうり	脂質	15.9 g			
		切り干し大根の中華スープ	豚 豆腐		切干大根 人参 きくらげ 長ねぎ 白菜	食塩相当量	2.8 g			
		パインゼリー	アガー	砂糖	パインアップルジュース パイン					
		牛乳	牛乳							
5	火	ごきつねごはん	昆布 油揚げ 鶏 凍り豆腐	砂糖 ごま 米	人参 切干大根 生姜 いんげん	エネルギー	824 kcal			
		豆腐ハンバーグ	豚 豆腐 豆乳 ひじき	パン粉 砂糖 濃粉	玉ねぎ しめじ えのき茸	たんぱく質	41.4 g			
		沢煮椀	かつお節 昆布 豚	さといも 濃粉	人参 ごぼう みつば 竹の子 しいたけ 大根	脂質	27.4 g			
		花みかん			みかん	食塩相当量	3.0 g			
		牛乳	牛乳							
6	水	シナモン揚げパン		ココパン なたね油 砂糖		エネルギー	766 kcal			
		冬野菜のクリーム煮	ベーコン 鶏 あさり 牛乳 豆腐 チーズ 生クリーム	なたね油 じゃが芋 小麦粉 バター マカロニ	玉ねぎ 人参 カリフラワー フロccoli	たんぱく質	28.5 g			
		ソナと茎わかめのサラダ	ソナ 茎わかめ	なたね油 砂糖 ごま	きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	脂質	31.2 g			
		牛乳	牛乳			食塩相当量	3.2 g			
7	木	ご飯	米			エネルギー	826 kcal			
		かみかみ根菜カレー	鶏 ひよこ豆 チーズ	じゃが芋 なたね油 小麦粉 バター はちみつ	玉ねぎ 人参 れんこん ごぼう にんにく 生姜	たんぱく質	27.3 g			
		イタリアンサラダ	ソーセージ チーズ	なたね油 オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ コーン	脂質	28.8 g			
		オレンジ			オレンジ	食塩相当量	2.4 g			
		牛乳	牛乳							
8	金	ご飯	米			エネルギー	756 kcal			
		鯖のごまみそかけ	鯖 味噌	砂糖 ごま 濃粉		たんぱく質	39.9 g			
		おかか和え	かつお節		人参 小松菜 もやし キャベツ	脂質	24.6 g			
		肉豆腐	豚 豆腐	しらたき 砂糖	しいたけ 人参 玉ねぎ 長ねぎ えのき茸 さやいんげん	食塩相当量	2.4 g			
		牛乳	牛乳							
11	月	きのこ丼	豚 竹輪 生揚げ	なたね油 ごま油 砂糖 濃粉 米	生姜 にんにく 人参 たら 竹の子 えのき茸 しめじ しいたけ	エネルギー	768 kcal			
		豆腐団子スープ	鶏 豆腐	鶏粉 砂糖 ごま油	生姜 長ねぎ 白菜 人参 チンゲン菜	たんぱく質	29.7 g			
		みそポテト	味噌 青のり	じゃが芋 小麦粉 なたね油 砂糖		脂質	24.0 g			
		牛乳	牛乳			食塩相当量	3.2 g			

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		しゅじょくおかず(主菜)	おかず(副菜)							
12	火	ご飯	米			エネルギー	730 kcal			
		小魚ふりかけ	ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 ひじき	ごま 砂糖		たんぱく質	29.2 g			
		生揚げの肉味噌煮	豚 味噌 生揚げ		人参 玉ねぎ 竹の子 しいたけ さやいんげん	脂質	21.3 g			
		かぶのサラダ	ハム	なたね油 砂糖	かぶ かぶの葉 コーン 玉ねぎ	食塩相当量	2.7 g			
		りんご	りんご							
		牛乳	牛乳							
13	水	あんかけ焼きそば	豚	ラーメン なたね油 砂糖 濃粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 小松菜 竹の子 白菜	エネルギー	750 kcal			
		エビワンタンスープ	えびすり身 豚	わたんの皮 濃粉	長ねぎ 生姜 人参 もやし チンゲン菜 しななく	たんぱく質	33.2 g			
		フルーツ白玉	白玉 砂糖		みかん パイン 黄桃缶	脂質	14.4 g			
		牛乳	牛乳			食塩相当量	3.3 g			
14	木	ご飯	米			エネルギー	636 kcal			
		いかと里芋の旨煮	鶏 いか きつまつ揚げ	なたね油 さといも こんにやく 砂糖	人参 竹の子 しいたけ さやいんげん	たんぱく質	28.9 g			
		納豆あえ(たくあん)	納豆 のり		ほうれんそう たくあん 人参 長ねぎ	脂質	14.0 g			
		にらたまスープ	豆腐 卵 かつお節 昆布	濃粉	にら 長ねぎ きくらげ	食塩相当量	2.7 g			
		牛乳	牛乳							
15	金	ご飯	米			エネルギー	852 kcal			
		家常豆腐	豚 生揚げ	なたね油 砂糖 濃粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たら しいたけ 竹の子	たんぱく質	30.4 g			
		春雨サラダ	ハム	春雨 砂糖 ごま油 なたね油	人参 きゅうり キャベツ	脂質	31.2 g			
		ガトーショコラ				食塩相当量	2.8 g			
		牛乳	牛乳							
18	月	キムタクごはん	豚	米 ごま油 砂糖 ごま	キムチ たくあん 人参 長ねぎ 生姜	エネルギー	704 kcal			
		中華オムレツ	豚 卵	なたね油 ごま油 砂糖	玉ねぎ たら	たんぱく質	32.6 g			
		くらげ和え	くらげ	ごま なたね油 ごま油 砂糖	きゅうり もやし 人参 切干大根	脂質	29.9 g			
		わかめスープ	わかめ 豆腐	砂糖 ごま油	人参 長ねぎ 小松菜 しいたけ	食塩相当量	3.9 g			
		牛乳	牛乳							
19	火	ほうとうどん	鶏 減塩味噌 味噌 さば節	うどん	かぼちゃ 大根 人参 ほうれんそう 長ねぎ	エネルギー	692 kcal			
		バリバリひじきサラダ	ひじき かつお節	じゃが芋 なたね油 砂糖 オリーブオイル	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	たんぱく質	28.7 g			
		アップルパイ		パイかわ バター 砂糖 砂糖	りんご	脂質	23.9 g			
		牛乳	牛乳			食塩相当量	3.1 g			
20	水	オムライス	鶏 ス克蘭ブルエッグ	米 バター なたね油 砂糖	人参 玉ねぎ トマト	エネルギー	765 kcal			
		星マカロニスープ	ベーコン ひよこ豆	米粉 マカロニ	人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ コーン	たんぱく質	26.0 g			
		クリスマスサラダ	ハム チーズ	なたね油 砂糖	ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン 玉ねぎ	脂質	28.4 g			
		クリスマスケーキ				食塩相当量	3.1 g			
		牛乳	牛乳							

栄養価の月平均値	基準値
エネルギー 750 kcal	830 kcal
たんぱく質 31.1 g	34.0 g
脂質 24.0 g	25.5 g
食塩相当量 3.0 g	2.5 g