

令和〇年度 中学校スクールランチメニュー (12月分)

A・B ランチルーム C・D ランチボックス

名古屋市教育委員会

日	曜	A	B	C	D	※予約最終日
3	月	ハヤシシチュー パン マーマレード パインアップル ツナサラダ	揚げさばの五目あんかけ 米飯 ぐる煮 小松菜のごま和え すまし汁	ハヤシシチュー パン マーマレード パインアップル つくねスティック ベジタブルソテー ツナサラダ	揚げさばの五目あんかけ 米飯 ぐる煮 小松菜のごま和え うずら卵のカレー煮	11月28日 (水)
4	火	さわらのさらさ焼き 米飯 のりふりかけ プチグレープゼリー さやいんげんソテー 白菜とハムのサラダ 豚汁	豚肉とにらの中華きしめん (米飯) プチグレープゼリー ししゃもフライ 白菜とハムのサラダ	さわらのさらさ焼き 米飯 のりふりかけ プチグレープゼリー さやいんげんソテー れんこんのきんぴら 白菜とハムのサラダ	ビビンバの具 米飯 プチグレープゼリー ししゃもフライ ブロッコリーと人参のサラダ	11月29日 (木)
5	水	ハーブチキン 米粉パン キャベツソテー 人参サラダ あっさり塩スープ カルチーズ	マーボー豆腐丼 白桃 ★ひじきツナじゃが 小松菜の土佐和え あっさり塩スープ	ハーブチキン 米粉パン キャベツソテー ヘルシーパスタ 人参サラダ カルチーズ	マーボー豆腐丼の具 米飯 白桃 ヘルシーパスタ あじフリッター ★ひじきツナじゃが 小松菜の土佐和え	11月30日 (金)
6	木	ほきのカレーソースかけ 米飯 プチホットケーキ ブロッコリーとしめじのソテー 焼きそば 飛鳥汁	キムチラーメン (米飯) プチホットケーキ 大根とちくわの煮物 大豆とコーンのサラダ	ほきのカレーソースかけ 米飯 野菜ふりかけ プチホットケーキ ブロッコリーとしめじのソテー 焼きそば 大豆とコーンのサラダ	甘辛肉団子 米飯 野菜ふりかけ プチホットケーキ 大根とちくわの煮物 ブロッコリーとしめじのソテー 大豆とコーンのサラダ	12月3日 (月)
7	金	とり肉のレモン揚げ 米飯 かつおふりかけ みかん 磯辺和え がんもどきの煮物 みそ汁	ほかほかすき焼き風煮 米飯 みかん 厚焼き卵 もやしのソテー 粉ふき芋 コールスローサラダ	とり肉のレモン揚げ 米飯 かつおふりかけ みかん もやしのソテー がんもどきの煮物 磯辺和え	ほかほかすき焼き風煮 米飯 みかん 厚焼き卵 もやしのソテー 粉ふき芋 コールスローサラダ	12月4日 (火)
10	月	冬野菜のCaシチュー パン ブルーベリージャム アンニンゼリー きゅうりとコーンのサラダ プチトマト	ミックスフライ 米飯 キャベツ 信田和え 大豆の磯煮 かきたま汁	冬野菜のCaシチュー パン ブルーベリージャム アンニンゼリー サラダ半平 アスパラと人参のソテー きゅうりとコーンのサラダ	ミックスフライ 米飯 キャベツ ちくわとねぎの塩いため 信田和え 大豆の磯煮	12月5日 (水)
11	火	ベーコンとトマトのスパゲティ (ミルクロールパン) パインアップル 三色サラダ	白身魚の中華あんかけ 米飯 たれ入り団子 小松菜のからししょうゆ和え なめこ汁	豚肉のプロバンス風 ミルクロールパン パインアップル さやいんげん 三色サラダ パスタ こんにゃくソテー	白身魚の中華あんかけ 米飯 たれ入り団子 豆腐チャンプルー 小松菜のからししょうゆ和え	12月6日 (木)
12	水	さわらのねぎソースから揚げ 米飯 乳酸菌飲料 にらと玉ねぎのソテー 野菜のうま煮 アーモンドフィッシュ ●がら野菜ヘルシー春雨スープ	★ポークチャップ丼 乳酸菌飲料 もやしのサラダ アーモンドフィッシュ ●がら野菜ヘルシー春雨スープ	さわらのねぎソースから揚げ 米飯 乳酸菌飲料 にらと玉ねぎのソテー 野菜のうま煮 もやしのサラダ アーモンドフィッシュ	ペッパーチキン 米飯 乳酸菌飲料 にらと玉ねぎのソテー 野菜のうま煮 ピリ辛ごま和え アーモンドフィッシュ	12月7日 (金)
13	木	あじの甘辛揚げ 米飯 りんご 小松菜とコーンのソテー キャベツの梅おかか和え すまし汁	塩ラーメン (米飯) りんご ミニ春巻 切り干し大根の煮物	あじの甘辛揚げ 米飯 りんご 小松菜とコーンのソテー 切り干し大根の煮物 キャベツの梅おかか和え	とり肉のみそマヨ焼き 米飯 りんご 小松菜とコーンのソテー 切り干し大根の煮物 マセドアンサラダ	12月10日 (月)
14	金	魚と野菜のケチャップあん 米飯 たまごふりかけ プチヨーグルトゼリー 半平の吹き寄せ煮 海藻スープ	ごぼうキーマカレー アロエフルーツ オムレツ 白菜のサラダ	魚と野菜のケチャップあん 米飯 たまごふりかけ プチヨーグルトゼリー 半平の吹き寄せ煮 白菜のサラダ	ごぼうキーマカレーの具 米飯 アロエフルーツ オムレツ ブロッコリー チーズポテト キャベツのピクルス	12月11日 (火)

[広告]

広 告 枠

日	曜	A	B	C	D	※予約最終日
17	月	ハムチーズフライ パン いちごジャム 野菜ジュース ゆで野菜サラダ さやいんげんと人参のソテー 白菜とベーコンのスープ	卵とじうどん (米飯) 野菜ジュース 高野豆腐の煮物 大根サラダ	ハムチーズフライ パン いちごジャム 野菜ジュース さやいんげんと人参のソテー マカロニソテー ゆで野菜サラダ	さばの中華鍋照り焼き 米飯 野菜ジュース さやいんげんと人参のソテー 高野豆腐の煮物 大根サラダ 京菜漬	12月12日 (水)
18	火	さわらのマヨから揚げ 米飯 梅ふりかけ パインアップル アスパラしめじのソテー キャベツのサラダ こうじ汁	とりひき肉のあんかけ丼 パインアップル きんぴらごぼう ひじきとツナのサラダ こうじ汁	さわらのマヨから揚げ 米飯 梅ふりかけ パインアップル アスパラしめじのソテー きんぴらごぼう キャベツのサラダ	とりひき肉のあんかけ丼具 米飯 パインアップル 焼ききょうざ きんぴらごぼう アスパラしめじのソテー ひじきとツナのサラダ	12月13日 (木)
19	水	油淋鶏 (ユーリンチー) 米飯 マンゴープリン マーボー春雨 ほうれん草の中華サラダ にら卵スープ	炸醬麵 (ジャージャンメン) (米飯) マンゴープリン 白菜のおひたし はりはり漬	油淋鶏 (ユーリンチー) 米飯 マンゴープリン マーボー春雨 ほうれん草の中華サラダ はりはり漬	回鍋肉 (ホイコーロー) 米飯 マンゴープリン しゅうまい 白菜のおひたし はりはり漬	12月14日 (金)
20	木	あじの南部揚げ 米飯 野菜ふりかけ 花形ピーチゼリー 大根とベーコンのいため煮 小松菜と玉ねぎのソテー すまし汁	和風ポトフ 米飯 花形ピーチゼリー いためビーフン カリフラワー	あじの南部揚げ 米飯 野菜ふりかけ 花形ピーチゼリー カリフラワー 小松菜と玉ねぎのソテー 大根とベーコンのいため煮	和風ポトフ 米飯 花形ピーチゼリー 豆腐ハンバーグ 小松菜と玉ねぎのソテー いためビーフン カリフラワー	12月17日 (月)

※ 予約最終日は食券予約機による締切日です。マークシートによる予約最終日は学校によって異なります。
○ アレルギー物質を含む食品など献立の詳細については、名古屋市公式ウェブサイト内の中学校スクールランチホームページで確認するか、または学校へ問い合わせてください。
○ 牛乳はA、B、C、Dすべてのメニューに付きます。(代金は別途徴収)

ス ク ー ル ラ ン チ 特 別 メ ニ ュ ー の 日

12月19日(水)は、「姉妹・友好都市(南京市)の日」です。

昭和53年12月21日に、名古屋市は中国の南京市と友好都市提携をしました。この日を記念して、日本でも親しまれている「炸醬麵^{ジャージャンメン}」、「油淋鶏^{ユーリンチー}」、「回鍋肉^{ホイコーロー}」などのメニューが出ます。

今月の献立から

♣スクールランチ「こんなおかずがあったらいいな」採用献立♣

(スクールランチ用にアレンジしてあります。)

●12日(水) カラフル野菜ヘルシー春雨スープ □□中学校の2年生の献立です。

人参・キャベツ・赤ピーマンなどのカラフルな野菜や鶏肉が入った
とんこつ味の春雨スープです。

★ 新 献 立 ★

★5日(水) ひじきツナじゃが ひじき・ツナ・じゃがいも・人参が入った煮物です。

★12日(水) ポークチャップ丼 豚肉・玉ねぎ・人参をハヤシルウとケチャップで味付けをして、ご飯にかけて食べ
ます。

1・2年生の皆さんに向けて、12月にイメージキャラクター、俳句・川柳の募集を行います。
ぜひ、応募してください。

1ヶ月 平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ナトリウム mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
	826	31.6	24.2	413	111	3.1	3.7	1,616	310	0.43	0.60	32	5.1	4.0