



# 12月 献立表



2024年12月

北区立堀船中学校

日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質
2月	ひじきご飯 おでん 野菜サラダ	○	鶏若鶏肉ひき肉、油揚げ、干ひじき(ｽﾃﾝﾄﾞﾝ)、★飲用牛乳、結びこんにゃく、さつま揚げ、焼き竹輪、★いわしつみれ、揚げポール	精白米、サラダ油、上白糖、板こんにゃく、ちくわぶ、ごま油、白いりごま	干し椎茸、にんじん、だいこん、きゅうり、もやし、キャベツ	しょうゆ、みりん、酒、水、厚けずり、塩、酢	716 kcal 28.0 g
3火	きなご揚げパン ポトフ グリーンサラダ	○	★きな粉、★飲用牛乳、ベーコン、鶏小間肉	大豆白絞油、コッペパン 70g、上白糖、サラダ油、じゃがいも、ごま油	にんにく、にんじん、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、かぶ、きゅうり、こまつな	塩、鶏ガラ、水、マッシュルームスライス、こしょう、ローリエ(粉)、タイム(粉)、バジル(乾)、酢	732 kcal 26.7 g
4水	野菜うどん ちくわの磯辺揚げ ツナ和え	○	鶏小間肉、焼き竹輪、あおのり、★飲用牛乳、★ツナひまわり油漬け	冷凍うどん、サラダ油、油、小麦粉、ごま油、上白糖	にんじん、だいこん、だいこん葉、干し椎茸、はくさい、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし	厚けずり、水、酒、みりん、しょうゆ、酢、白ワイン	750 kcal 28.1 g
5木	ご飯 鯖のピリ辛焼き ごま和え めった汁	○	★飲用牛乳、★さば切り身 70g、豚小間肉、赤みそ、白みそ <b>石川の郷土料理</b>	精白米、上白糖、白すりごま、練りごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、長ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、だいこん、ごぼう、ねぎ、干し椎茸	しょうゆ、酒、みりん、トウバンジャン、出し汁、厚けずり、水	716 kcal 36.3 g
6金	フルコギ丼 海藻サラダ 卵スープ	○	豚小間肉、★飲用牛乳、サラダ海藻、★たまご	精白米、サラダ油、上白糖、ごま油、白いりごま、澱粉	キャベツ、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、にら、にんじん、もやし、しょうが、にんにく、りんご、ホールコーン缶、干し椎茸、ねぎ、こまつな	みりん、しょうゆ、トウバンジャン、水、酢、塩、こしょう混合、鶏ガラ	738 kcal 31.8 g
9月	ご飯 鯖の竜田揚げ 野菜のおひたし すいとん	○	★飲用牛乳、★さば切り身 70g、糸けずり節、豚小間肉 <b>群馬の郷土料理</b>	精白米、澱粉、大豆白絞油、上白糖、小麦粉、サラダ油、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ	酒、しょうゆ、みりん、出し汁、塩、水、厚けずり	796 kcal 34.6 g
10火	大豆入りスパゲッティソース ひじきサラダ 白菜スープ	○	豚ひき肉、★大豆(国産、乾)、★粉チーズ、★飲用牛乳、干ひじき(ｽﾃﾝﾄﾞﾝ)、こんにゃく、鶏小間肉	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、★ホールトマト、パセリ缶、きゅうり、キャベツ、もやし、はくさい、こまつな	マッシュルームスライス、★トマトケチャップ、★トマトピューレ、ウスターソース、中濃ソース、塩、しょうゆ、こしょう、酢、ラー油、酒、鶏ガラ、水	764 kcal 34.3 g
11水	ご飯 鶏肉のカレー焼 にあい 沢煮焼	○	★飲用牛乳、油揚げ、豆腐 <b>茨城の郷土料理</b>	精白米、小麦粉、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、白いりごま	ごぼう、にんじん、れんこん、干し椎茸、だいこん、ねぎ、たけのこ(水煮)	鶏もも 切り身、酒、塩、カレー粉、しょうゆ、酢、椎茸戻し汁、厚けずり、水	765 kcal 16.7 g
12木	イカチャーハン ハンサムスー わかめ中華スー	○	★たまご、いか 短冊、★飲用牛乳、ロースハム、鶏もも小間肉、わかめ(乾燥、水戻し)、豆腐	精白米、サラダ油、緑豆はるさめ、上白糖、ごま油、白いりごま	しょうが、にんにく、にんじん、干し椎茸、たけのこ(水煮)、長ねぎ、ピーマン、もやし、きゅうり、えのきたけ	塩、しょうゆ、こしょう、酢、塩(伯方の塩)、水、鶏ガラ、酒	712 kcal 26.2 g
13金	ピザトースト ワンタン入り野菜スー 青のりポテト大豆	○	ベーコン、★ピザチーズ、★飲用牛乳、鶏小間肉、★大豆(国産、乾)、あおのり	食パン 70g、サラダ油、わんたんの皮(乾燥)、ごま油、じゃがいも、大豆白絞油、澱粉	にんにく、玉ねぎ、ホールコーン缶、ピーマン、★ホールトマト、にんじん、キャベツ、こまつな	マッシュルームスライス、こしょう、★トマトケチャップ、★トマトピューレ、オレガノ、チリパウダー、水、鶏ガラ、塩、酒、しょうゆ	713 kcal 30.9 g
16月	しっぽくうどん ゆかり和え ココア蒸しパン	○	鶏もも小間肉、豆腐、板なしかまぼこ、★飲用牛乳、★調理用牛乳、★たまご <b>香川の郷土料理</b>	冷凍うどん、サラダ油、さといも、澱粉、上白糖、ごま油、小麦粉、★バター	にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり、ゆかり	しょうゆ、酒、みりん、塩、厚削り、水、ベーキングパウダー、★ピュアココア	780 kcal 30.3 g
17火	ご飯 家常豆腐 中華サラダ グレースー	○	豚小間肉、赤みそ、★オイスターソース、生揚げ、★飲用牛乳、粉寒天	精白米、サラダ油、上白糖、澱粉、ごま油、白いりごま	しょうが、にんにく、長ねぎ、たけのこ(水煮)、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、干し椎茸、こまつな、もやし、きゅうり、ホールコーン缶、ぶどうジュース	水、鶏ガラ、塩、しょうゆ、酒、トウバンジャン、コチュジャン、ラー油、酢	782 kcal 29.3 g
18水	あぶたま丼 きゃべつと竹輪の胡麻酢和え 味噌汁	○	鶏もも小間肉、凍り豆腐、油揚げ、★たまご、★飲用牛乳、わかめ(乾燥、水戻し)、焼き竹輪、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、サラダ油、上白糖、澱粉、白すりごま	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、しめじ、きゅうり、キャベツ、はくさい、ねぎ、こまつな	酒、みりん、塩、しょうゆ、出し汁、厚けずり、酢、水	760 kcal 32.7 g
19木	ソイミートドッグ コーンと野菜のスー フルーツポンチ	○	豚ひき肉、★大豆ミート、★ピザチーズ、★飲用牛乳、鶏小間肉	コッペパン 70g、サラダ油、小麦粉、上白糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、ホールコーン缶、みかん缶(果肉のみ)、りんご缶詰(果肉のみ)、★パインチビット(果肉のみ)、レモン汁	ウスターソース、★トマトケチャップ、★トマトピューレ、しょうゆ、塩、こしょう、鶏ガラ、水	734 kcal 31.0 g
20金	ごまごまご飯 鯖のネギ味噌焼き 冬至のゆずドレサラダ かぼちゃの味噌汁	○	★飲用牛乳、★さば切り身 70g、白みそ、油揚げ、赤みそ <b>冬至 とんて</b>	精白米、おおむぎ(押麦)、黒いりごま、白いりごま、上白糖、サラダ油	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ、にんじん、水菜、だいこん、ゆず果汁、ねぎ、しめじ、かぼちゃ、玉ねぎ、こまつな	塩、酒、みりん、しょうゆ、こしょう、水、厚けずり	737 kcal 32.5 g
23月	ポークカレーライス フレンチサラダ オレンジセー	○	豚小間肉、★飲用牛乳、粉寒天	精白米、サラダ油、じゃがいも、★バター、小麦粉、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、もやし、キャベツ、オレンジジュース	水、鶏ガラ、カレー粉、塩、こしょう、★トマトケチャップ、しょうゆ、ガラムマサラ、ターメリック、クミン、中濃ソース、ウスターソース、酢、洋辛子	806 kcal 24.2 g
24火	色つきご飯 鯖の塩焼 和風サラダ 豚汁	○	油揚げ、★飲用牛乳、★さば切り身 70g、豚小間肉、豆腐、赤みそ、白みそ <b>奈良の郷土料理</b>	精白米、サラダ油、板こんにゃく、上白糖、白いりごま、ごま油、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、ごぼう、キャベツ、だいこん、きゅうり、ホールコーン缶、ねぎ	塩、しょうゆ、みりん、酒、酢、厚けずり、水、七味唐辛子	785 kcal 37.1 g
25水	胚芽パン 乳酸菌飲料 鶏の照り焼き イタリアンサラダ コーンシチュー イチゴミルクセー	ジョア	★乳酸菌飲料(ｼﾞｮｱﾌﾟﾚｰﾝ)、鶏もも切身 60g、豚小間肉、★調理用牛乳、★生クリーム、粉寒天	上白糖、白いりごま、大豆サラダ油、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、★バター	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、もやし、玉ねぎ、コンクリーム缶(ｸﾞﾚｰﾄﾞﾙ)、いちごジャム(高糖度)、レモン汁	胚芽コッペパン60g、しょうゆ、酒、みりん、酢、塩(伯方の塩)、こしょう、パプリカ(粉)、洋辛子、マッシュルームスライス、塩、鶏ガラ、水	760 kcal 19.8 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。

