

# 12月 献立表

2023年12月

北区立堀船中学校

日	牛乳	献立名	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
1 金	○	エビピラフ 野菜サラダ マカロニスープ	ベーコン、むきえび、鶏小間肉、★ 飲用牛乳	精白米、★バター、大豆白絞油、上 白糖、サラダ油、マカロニ	玉ねぎ、ホールコーン缶、マッシュ ルーム缶、さやいんげん、きゅうり、 にんじん、もやし、キャベツ、レモン 汁、チンゲンツァイ	水、鶏ガラ、塩、白ワイン、こしょう、 しょうゆ、酢	748 kcal 24.7 g
4 月	○	きのこご飯 野菜の旨煮 わかめの味噌汁 グレープゼリー	油揚げ、★飲用牛乳、鶏小間肉、さ つま揚げ、豆腐、カトわかめ、赤み そ、白みそ、粉寒天	精白米、サラダ油、さとう、板こん にやく、じゃがいも	しめじ、まいたけ、干し椎茸(千切 り)、にんじん、ごぼう、干し椎茸、れ んこん、だいこん、玉ねぎ、こまつな、 ぶどうジュース	塩、しょうゆ、酒、みりん、厚削り、水	736 kcal 26.8 g
5 火	○	セサミトースト ポークビーンズ コールスローサラダ	★飲用牛乳、★大豆(国産、乾)、豚 小間肉	食パン 60g、★ソフトマーガリン、 グラニュー糖、白すりごま、練りごま 白、じゃがいも、サラダ油、さとう	玉ねぎ、にんじん、★ホールトマト、 パセリ缶、キャベツ、きゅうり、赤パ プリカ	マッシュルームスライス、★トマト ピューレ、★トマトケチャップ、ウス ターソース、しょうゆ、塩、鶏ガラ、 水、こしょう、酢、洋辛子	737 kcal 31.4 g
6 水	○	スパゲティミートソース 白菜スープ みかんとりんごのゼリー	豚ひき肉、★大豆ミート、★粉チー ズ、★飲用牛乳、ベーコン、粉寒天	スパゲッティ、サラダ油、小麦粉、さ とう、澱粉	にんにく、しょうが、マッシュルーム 缶、玉ねぎ、にんじん、セロリー、ピー マン、★ホールトマト、はくさい、ホー ルコーン缶、りんごジュースLL、み かん缶(果肉のみ)	ローリエ(粉)、★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、 水、酒、黒こしょう、鶏ガラ	731 kcal 33.1 g
7 木	○	ご飯 焼き鯖の辛みそだれ キャベツのゆかりあえ すまし汁	★飲用牛乳、★さば切り身 60g	精白米、澱粉、小麦粉、サラダ油、さ とう、ごま油、焼きふ(丸ふ)	しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、 にんじん、ゆかり、ねぎ、干し椎茸、こ まつな	しょうゆ、酒、みりん、水、厚けずり、 塩	751 kcal 28.1 g
8 金	○	ご飯 鶏の照り焼き ツナサラダ 白菜の味噌汁	★飲用牛乳、鶏もも切身 60g、★ ツナひまわり油漬け、油揚げ、豆 腐、白みそ、赤みそ	精白米、さとう、澱粉、サラダ油	キャベツ、もやし、にんじん、ホール コーン缶、はくさい、ねぎ、こまつな	しょうゆ、酒、みりん、水、塩、塩、洋辛 子、こしょう、酢、厚けずり	729 kcal 29.1 g
11 月	○	ご飯 家常豆腐 ごま酢あえ	★飲用牛乳、豚小間肉、赤みそ、★ オイスターソース、生揚げ	精白米、サラダ油、さとう、上白糖、 澱粉、白すりごま	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、はくさい、もやし	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、出 し汁、酢	737 kcal 30.6 g
12 火	○	キムチチャーハン 卵スープ 野菜チップ	豚小間肉、★飲用牛乳、鶏小間肉、 ★たまご、豆腐	精白米、サラダ油、白いりごま、澱 粉、さつまいも	にんじん、白菜キムチ、ピーマン、ね ぎ、しめじ、玉ねぎ、こまつな、ごぼう、 かぼちゃ、れんこん	酒、塩、こしょう、しょうゆ、水、鶏ガラ	731 kcal 24.6 g
13 水	○	醤油ラーメン サツマかえり煮干の甘辛揚げ みかん	豚小間肉、★飲用牛乳、★かえり 煮干し、★大豆(国産、乾)	蒸し中華めん、サラダ油、さつまい も、澱粉、上白糖、水あめ(酵素糖 化)、白いりごま	しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、 にんじん、玉ねぎ、ねぎ、みかん S	鶏ガラ、水、塩、こしょう、しょうゆ、酒、 みりん	737 kcal 28.3 g
14 木	○	ご飯 白身魚のコーンチース焼き 磯香和え すいとん	★飲用牛乳、★メルルーサ 60g、 ★ピザチーズ、刻みのり、豚小間肉	精白米、★マヨネーズ、サラダ油、さ とう、小麦粉、じゃがいも	玉ねぎ、ホールコーン缶、キャベツ、 もやし、こまつな、にんじん、しょうが、 だいこん、ごぼう、ねぎ	塩、白ワイン、出し汁、みりん、しょう ゆ、水、厚けずり	748 kcal 32.8 g
15 金	○	ソイミートドッグ ポテトスープ さっぱりレモン和え	豚ひき肉、★大豆(国産、乾)、★ピ ザチーズ、★飲用牛乳、鶏小間肉	コッペパン 60g、サラダ油、小麦 粉、さとう、じゃがいも、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじ ん、ピーマン、キャベツ、もやし、ホー ルコーン缶、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	730 kcal 35.9 g
18 月	○	フルコギ丼 海藻サラダ 春雨スープ	豚小間肉、★飲用牛乳、サラダ海 藻、鶏小間肉	精白米、サラダ油、上白糖、ごま油、 白いりごま、澱粉、さとう、緑豆はる さめ	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、はくさい、 ねぎ	みりん、しょうゆ、トウバンジャン、 水、酢、鶏ガラ、塩	750 kcal 30.7 g
19 火	○	きつねうどん 竹輪の2色揚げ 野菜の昆布和え	油揚げ、鶏小間肉、カトわかめ、★ 飲用牛乳、焼き竹輪、あおのり、塩 昆布	冷凍うどん、さとう、サラダ油、小麦 粉	にんじん、ねぎ、こまつな、もやし、 きゅうり	出し汁、酒、みりん、しょうゆ、水、厚 削り、だし昆布、塩、カレー粉	775 kcal 35.4 g
20 水	○	キーマカレー わかめサラダ フルーツポンチ	豚ひき肉、★大豆(国産、乾)、★ピ ザチーズ、★飲用牛乳、焼き竹輪、 カトわかめ	精白米、サラダ油、★バター、小麦 粉、さとう、ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、にんじん、セロ リー、玉ねぎ、★ホールトマト、キャ ベツ、もやし、きゅうり、★パインチ ビット(果肉のみ)、みかん缶、レモ ン汁	カレー粉、鶏ガラ、水、★トマトケ チャップ、塩、こしょう、ローリエ (粉)、チリパウダー、ターメリック、 パプリカ(粉)、オレガノ、クミン、ガ ラムマサラ、中濃ソース、ウスター ソース、しょうゆ、酢	789 kcal 25.1 g
21 木	○	コッペパン ポテトミートグラタン コーンサラダ	★飲用牛乳、豚ひき肉、★調理用 牛乳、★ピザチーズ	コッペパン 60g、じゃがいも、サラ ダ油、さとう、小麦粉、★バター	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじ ん、キャベツ、きゅうり、ホールコー ン缶	赤ワイン、塩、こしょう、スープ、★ト マトピューレ、★トマトケチャップ、 ウスターソース、鶏ガラ、こしょう 混合酢	784 kcal 30.8 g
22 金	○	きんぴら御飯 鯖の塩焼 冬至のゆずだしサラダ 豚汁	★飲用牛乳、★さば切り身 60g、 豚小間肉、豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、サラダ油、系こんにやく、さ とう、白いりごま、ごま油、じゃがいも	にんじん、ごぼう、キャベツ、水菜、だ いこん、ゆず、ねぎ	酒、しょうゆ、塩、こしょう、厚けずり、 水、一味唐辛子	732 kcal 32.8 g
25 月	ジョ ア	胚芽パン タンダーチキン キャベツのチャウダー ココアゼリー	★乳酸菌飲料(ジョア・フレン)、鶏も も切身 60g、★プレーンヨーグル ト、豚小間肉、ベーコン、★生クリー ム、★調理用牛乳、粉寒天	胚芽パン 60g、小麦粉、★バター、 さとう	玉ねぎ、しょうが、にんにく、キャベ ツ、にんじん、コーンクリーム缶(クレ ードル)	しょうゆ、カレー粉、塩、こしょう、水、 鶏ガラ、ピュアココア	749 kcal 29.5 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。