

# [ 令和元年12月の献立 ]

今月の目標『冬の食生活と健康について考えよう』

港区立青山中学校

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	1日 たんぱく質 総量 食塩相当量
2月	ご飯			精白米			747 kcal
	ごぼうつくねハンバーグ	○	鶏肉 ★卵 凍り豆腐	菜種サラダ油 三温糖 でん粉	ごぼう 玉葱 人参 生姜	食塩 黒こしょう 八丁みそ みりん 醤油	34.2 g
	いそあえ		もみ海苔		人参 小松菜 ★緑豆もやし	だし醤油 醤油	19.5 g
	さつま芋入り味噌汁		★豚肉 赤みそ	さつま芋	人参 大根 長ねぎ		2.7 g
3月	あんバターコッペ		小豆	コッペパン パター 上白糖			787 kcal
	鶏団子のチゲスープ	○	鶏肉 ★卵	でん粉 緑豆はるさめ ごま油	長ねぎ 生姜 人参 大根 白菜 乾しいたけ たら	食塩 醤油 こしょう 酒 みりん トウバンジャン コチュジャン 鶏ガラ	26.3 g
	野菜チップス			さつま芋 でん粉 薄力粉 菜種サラダ油	ごぼう 人参	食塩	25.5 g
4月	麻婆野菜丼		★豚肉 赤みそ	精白米 菜種サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	人参 玉葱 なす ピーマン 長ねぎ たけのこ 乾しいたけ たら	醤油 テンメンジャン コチュジャン 酒 トウバンジャン オイスターソース 鶏ガラ	799 kcal
	中華たまごスープ	○	鶏肉 ★卵	でん粉	人参 チンゲンサイ きくらげ	醤油 食塩 鶏ガラ みりん こしょう	26.4 g
	果物(りんご)				★りんご		24.0 g
5月	鶏肉と高野豆腐のごはん		鶏肉 凍り豆腐	精白米 つきこんにゃく 三温糖	乾しいたけ 人参 ごぼう	かつおだし みりん 薄口醤油 酒 食塩 醤油	797 kcal
	チーズ竹輪の磯辺揚げ		焼き竹輪 ｸﾞﾚｰｽﾞ ★卵 青のり	菜種サラダ油 薄力粉			34.1 g
	なめこの味噌汁		乾燥わかめ 油揚げ 白みそ 赤みそ		大根 なめこ		23.7 g
6月	カレーうどん		★豚肉 煮しこまぼこ	菜種サラダ油 上白糖 でん粉 うどん	人参 玉葱 小松菜 長ねぎ	酒 かつおだし みりん 醤油 カレー粉	810 kcal
	もやしのナムル	○		菜種サラダ油 ごま油 三温糖 ごま	きゅうり 人参 ★緑豆もやし	殺菌酢 醤油 食塩 こしょう	34.9 g
	いももち		ﾌｪｰｽﾞ	菜種サラダ油 じゃが芋 でん粉 パター		醤油 かつおだし	29.3 g
9月	ワカメとじゃこの混ぜご飯		炊き込みわかめ ちりめんじゃこ	精白米 押麦 ごま			815 kcal
	豚すき	○	★豚肉 焼き豆腐	しらたき 上白糖 三温糖	人参 玉葱 長ねぎ えのきたけ 白菜	かつおだし 醤油 みりん 酒	36.7 g
	ほうれん草と麩のみそ汁		白みそ 赤みそ	板ふ	ほうれん草		14.5 g
	みかんゼリー		粉寒天	上白糖	みかんｼﾞｬｽﾞ みかん缶	白ｸﾞﾗﾝ	5.6 g
10月	ご飯			精白米			842 kcal
	コロッケ	○	★豚肉 ★卵	じゃが芋 パター 薄力粉 生パン粉 菜種サラダ油	人参 玉葱 ｾﾚﾘ	食塩 こしょう 中濃ソース	27.5 g
	肉野菜炒め		★豚肉	菜種サラダ油	キャベツ 人参 ★緑豆もやし チンゲンサイ	食塩 こしょう 醤油	26.1 g
	大根としめじのみそ		白みそ 赤みそ		大根 人参 ごぼう ぶなしめじ		3.8 g
11月	豆腐入りミートソースパゲティ	○	★豚肉 木綿豆腐 ｵﾙｸﾞﾈｰｽﾞ	ｵﾙｸﾞﾈｰｽﾞ ｵﾘｰﾌﾞ油 薄力粉 上白糖	たらにんにく 生姜 セロリ 玉葱 トマトｼﾞｬｽﾞ ｾﾚﾘ	食塩 こしょう 赤ｸﾞﾗﾝ ナツメグ(粉) こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ｳｽﾀｰｰｰｰ	833 kcal
	ブロッコリーのｸﾞｰﾘｯｸ風味サラダ			菜種サラダ油 上白糖	キャベツ 人参 ブロッコリー にんにく	殺菌酢 醤油 食塩 醤油	30.7 g
	オニオンスープ	○	★無添加ベーコン	菜種サラダ油	玉葱 セロリ 人参 生姜 ｾﾚﾘ	鶏ガラ 食塩 こしょう 醤油	27.2 g
12月	中華丼		★豚肉 なたと さつま揚げ ★うずらの卵	精白米 菜種サラダ油 ごま油 でん粉	生姜 玉葱 人参 乾しいたけ きくらげ 白菜 たけのこ 長ねぎ さやいんげん	酒 食塩 こしょう 鶏ガラ 醤油 オイスターソース	785 kcal
	大豆とじゃがいもの甘辛揚げ	○	大豆 ちりめんじゃこ	でん粉 じゃが芋 菜種サラダ油 上白糖 ごま		醤油 みりん	31.3 g
	ﾌﾞｸﾞﾝｼﾞﾞｲとしめじのスープ		鶏肉 木綿豆腐		生姜 長ねぎ ほうしめじ チンゲンサイ	鶏ガラ 食塩 醤油 酒	19.4 g
13月	きんぴらごはん		だし昆布 油揚げ 鶏肉	精白米 菜種サラダ油 上白糖 ごま油 ごま	ごぼう 人参	薄口醤油 みりん 醤油	847 kcal
	ブリの柚子味噌焼き	○	ぶり 赤みそ 白みそ	上白糖	ゆず	みりん	39.1 g
	白菜の塩昆布和え		塩昆布	ごま油	白菜 人参 小松菜	食塩 薄口醤油	30.2 g
16月	小松菜人参の味噌汁		かつお節 油揚げ 赤みそ 白みそ		玉葱 人参 小松菜		5.0 g
	麦入りご飯			精白米 押麦			843 kcal
	鶏の唐揚げ	○	鶏肉 ★卵	でん粉 薄力粉 菜種サラダ油	たらにんにく 生姜	食塩 こしょう 醤油 酒	32.2 g
17月	小松菜とコーンのソテー			バター	キャベツ ★緑豆もやし 小松菜 コーン缶	食塩 こしょう	28.4 g
	根菜入り味噌汁		白みそ 赤みそ 削り節	板こんにやく 里芋	人参 ごぼう 大根 長ねぎ		2.8 g
	パニーニ	○	★無添加ベーコン チーズ	ソフトフランスパン パター	玉葱 ｾﾞﾘ	食塩	858 kcal
18月	ミートボールシチュー	○	鶏肉 ★卵	菜種サラダ油 生パン粉 三温糖 パター 薄力粉	たらにんにく 玉葱 人参 キャベツ 生姜 トマトｼﾞｬｽﾞ ｾﾚﾘ	鶏ガラ ベイリーフ粉 こしょう ナツメグ(粉) 赤ｸﾞﾗﾝ トマトピューレ トマトケチャップ ｳｽﾀｰｰｰｰ 食塩	32.3 g
	果物(みかん)				みかん		42.5 g
							3.7 g
18月	いわしのかばやき丼		まいわし 刻み海苔	精白米 でん粉 薄力粉 菜種サラダ油 三温糖	生姜	酒 醤油 みりん	777 kcal
	小松菜ともやしのいそ和え	○	もみ海苔		人参 小松菜 ★緑豆もやし	かつおだし 薄口醤油 醤油	34.9 g
	豚汁		★豚肉 絹ごし豆腐 赤みそ	板こんにやく	人参 ごぼう 大根 長ねぎ	とうがらし(粉)	17.9 g
19月	ハヤシライス		★豚肉	精白米 菜種サラダ油 無塩バター 薄力粉	たらにんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム トマト ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｰ	赤ｸﾞﾗﾝ 食塩 こしょう トマトケチャップ ｳｽﾀｰｰｰｰ 中濃ソース 鶏ガラ 醤油	851 kcal
	野菜スープ具だくさん	○	★無添加ベーコン	じゃが芋	人参 玉葱 キャベツ トマト缶 生姜	食塩 こしょう ベイリーフ粉 鶏ガラ	25.3 g
	フルーツポンチ		粉寒天	上白糖 はちみつ 三温糖	みかん缶 ｵｲﾝ 缶 ★黄桃缶 レモン(果汁)		18.8 g
							3.9 g
<b>北海道の献立</b>							
20月	ご飯			精白米			797 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き	○	べにざけ 白みそ 白みそ	バター 三温糖	白菜 長ねぎ ほうしめじ えのきたけ 玉葱 人参	みりん 酒 醤油 みりん	37.2 g
	五目きんぴら		まわかめ	つきこんにやく ごま油 三温糖 ごま	れんこん ごぼう 人参	みりん 醤油 酒 とうがらし(粉)	18.4 g
	どさんこ汁		★豚肉 白みそ	じゃが芋 パター	★緑豆もやし 玉葱 人参 コーン缶 こねぎ 生姜 たらにんにく		4.6 g
23月	カレーピラフ	○	★豚肉	精白米 パター 菜種サラダ油	たらにんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム コーン缶 ピーマン	カレー粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ｳｽﾀｰｰｰｰ クミン タイム(粉) 醤油	755 kcal
	ツナとコーンのサラダ			菜種サラダ油 上白糖	キャベツ きゅうり コーン缶 玉葱	殺菌酢 食塩 こしょう からし(粉) 醤油	25.5 g
	ミネストローネ	○	★無添加ベーコン	マカロニ ｵﾘｰﾌﾞ油 パター	人参 玉葱 セロリ たらにんにく トマト缶 コーン缶 ｾﾚﾘ 生姜	鶏ガラ ベイリーフ粉 食塩 トマトケチャップ	24.6 g
24月	ゆかりご飯			精白米	ゆかり粉		814 kcal
	鯖の文化干し		まさば	菜種サラダ油			32.4 g
	白菜の和風サラダ	○		菜種サラダ油 三温糖	白菜 きゅうり 人参 生姜	だし醤油 殺菌酢 食塩 醤油	24.1 g
	豆腐の味噌汁		かつお節 木綿豆腐 赤みそ 油揚げ		玉葱 長ねぎ		3.1 g
薩摩芋とりんごの甘煮			さつま芋 上白糖		★りんご レモン		
<b>クリスマス セレクト給食</b>							
25月	セサミパン			セサミパン			A
	クルトン入りハニースラダ			食パン 菜種サラダ油 はちみつ	キャベツ きゅうり 人参	食塩 殺菌酢 粗入りマスタード	814 883
	ハンガリアンシチュー	○	★豚肉 ｵﾙｸﾞﾈｰｽﾞ	菜種サラダ油 じゃが芋 パター 薄力粉 上白糖	人参 玉葱 生姜 グリンピース	鶏ガラ トマトピューレ 食塩 こしょう カレー粉 ロリエ 中濃ソース トマトケチャップ	27.0 26.7
	A: チーズタルト		粉寒天 クリームチーズ クリーム	★タルト生地 上白糖 粉糖	レモン(果汁)		25.5 40.5
B: チョコタルト		クリーム	★タルト生地 ミルクチョコ パター 粉糖			3.5 3.5	

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています