



# 12月献立表



2021年

港区立青山中学校

日	牛乳	皿人	献立	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	エネルギー たんばく質
1水	○	3 5	雑穀ご飯 厚揚げのごまだれがけ 春雨の中華ゴマサラダ 白菜の味噌汁	牛乳,生揚げ,みそ	精白米,雑穀,上新粉,でん粉,油,三温糖,白ごま,白ごま,春雨,油,ごま油,上白糖	人参,きゅうり,もやし,キャベツ,大根,白菜,小松菜	826 kcal 24.4 g
2木	○	2 4	黒砂糖パン 豆乳,グラタン ミネストローネスープ	牛乳,鶏肉,豆乳,牛乳,生クリーム,チーズ,豚肉,大豆	黒砂糖パン,マカロニ,油,バター,薄力粉,パン粉,じゃが芋	玉ねぎ,かぼちゃ,しめじ,人参,キャベツ,にんにく	840 kcal 32.6 g
3金	○	3 5	豚肉と白菜の和風あんかけ丼 きゃべつと油揚げの味噌汁 果物(りんご)	牛乳,豚肉,いか,ちくわ,油揚げ,わかめ,みそ	精白米,米粒麦,油,三温糖,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,長ねぎ,白菜,グリーンピース,キャベツ,りんご	805 kcal 24.7 g
6月	○	3 4	キャロットライス コーンサラダ ミートボールと白菜のクリームシチュー	牛乳,鶏肉,鶏卵,牛乳	精白米,米粒麦,バター,油,上白糖,でん粉,じゃが芋,薄力粉	人参,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ,しょうが,しめじ,白菜,セロリ	835 kcal 23.9 g
7火	○	3 5	ごま塩ご飯 ケランマリ (韓国卵焼き) キムチチゲ	牛乳,ハム,鶏卵,豚肉,豆腐	精白米,白ごま,黒ごま,油,ごま油,じゃが芋,春雨	にんにく,人参,玉ねぎ,長ねぎ,グリーンピース,しょうが,白菜,キムチ(28品目7%以上),にら	802 kcal 29.2 g
8水	○	3 5	ご飯 変わりてんぷら(イカとちくわ) じゃがいものきんぴら 大根と油揚げの味噌汁	牛乳,いか,ちくわ,鶏卵,豚肉,油揚げ,みそ	精白米,油,薄力粉,上白糖,じゃが芋,こんにゃく,油,ごま油,三温糖,白ごま	人参,ゆかり粉,ごぼう,小松菜,玉ねぎ,大根	796 kcal 27.5 g
9木	○	3 5	きつねうどん 野菜とツナのごまマヨネーズ和え さつまいも入り蒸しパン	牛乳,鶏肉,なると,油揚げ,ツナ,鶏卵,牛乳	うどん,三温糖,上白糖,白ごま,マヨネーズ(卵なし),薄力粉,はちみつ,バター,さつま芋	小松菜,人参,長ねぎ,大根,きゅうり,キャベツ	792 kcal 28.4 g
10金	○	3 5	炒り卵入高菜めし,鶏肉の塩麹焼き 小松菜とキャベツのおひたしゆず風味 だご汁 <熊本県郷土料理>	牛乳,鶏肉,油揚げ,鶏卵,さつま揚げ,かつお節,みそ	精白米,ごま油,白ごま,油,里芋,薄力粉	高菜漬,人参,しょうが,小松菜,キャベツ,ゆず,大根,ごぼう,長ねぎ	789 kcal 33.2 g
13月	○	3 4	ガーリックピラフ 鮭のコーンフレーク焼き マカロニトマトスープ	牛乳,さけ,鶏卵,鶏肉	精白米,油,バター,薄力粉,コーンフレーク,上白糖,マカロニ	にんにく,人参,黄ピーマン,マッシュルーム,グリーンピース,玉ねぎ,キャベツ,トマト缶	796 kcal 30.3 g
14火	○	3 4	ピスキューパン 冬野菜のスープカレー スパゲティサラダ	牛乳,鶏卵,牛乳,鶏肉,ヨーグルト	食パン,バター,三温糖,薄力粉,油,じゃが芋,さつま芋,スパゲティ,マヨネーズ(卵なし)	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,ブロッコリー,グリーンピース,きゅうり,キャベツ	867 kcal 26.2 g
15水	○	3 5	ご飯 チキンフライ さつま揚げと野菜の煮物 玉葱のみそ汁	牛乳,鶏肉,鶏卵,さつま揚げ,みそ	精白米,米粒麦,薄力粉,パン粉,パン粉,油,じゃが芋,こんにゃく,三温糖,麩	人参,ごぼう,グリーンピース,玉ねぎ,小松菜	843 kcal 32.0 g
16木	○	3 5	麻婆焼きそば シャーマンポテト 卵スープ(小松菜・ワカメ)	牛乳,豚肉,豆腐,八丁みそ,鶏卵,わかめ	中華麺,油,ごま油,三温糖,でん粉,じゃが芋,バター	しょうが,にんにく,長ねぎ,たけのこ,人参,干しいたけ,玉ねぎ,ホールコーン,小松菜	842 kcal 33.4 g
17金	○	3 6	ご飯, ひじきとおかかのふりかけ ブリの照り焼き 油麩と小松菜の煮ひたし さつまいもの味噌汁	牛乳,ひじき,かつお節,ぶり,みそ,油揚げ	精白米,白ごま,三温糖,上白糖,油麩,ごま油,さつま芋	しょうが,人参,小松菜,白菜,玉ねぎ	810 kcal 31.2 g
20月	○	2 5	ハヤシライス マセドアンサラダ 果物(みかん)	牛乳,豚肉	精白米,米粒麦,油,バター,薄力粉,じゃが芋,上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,人参,マッシュルーム,トマト缶,グリーンピース,きゅうり,ホールコーン,みかん	873 kcal 23.5 g
21火	○	3 5	ご飯 おから入和風おろしハンバーグ ごぼうのゴマサラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳,豚肉,おから,鶏卵,牛乳,ツナ,生揚げ,みそ	精白米,米粒麦,パン粉,上白糖,でん粉,油,ごま油,白ごま	玉ねぎ,大根,ごぼう,人参,きゅうり,キャベツ,白菜	832 kcal 31.2 g
22水	○	2 5	かぼちゃ入りほうとう麺 サバの立田揚げ チーズ入り焼きおにぎり	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ,さば,ちりめんじゃこ,かつお節,チーズ	ほうとう麺,こんにゃく,でん粉,薄力粉,油,精白米	人参,ごぼう,大根,かぼちゃ,小松菜,しょうが	877 kcal 36.1 g
23木	○	3 5	ミルクパン、タンドリーチキン 冬野菜のポトフ <デザート<のセレクト> ・抹茶ミルクパフェ ・プリンアラモード	牛乳,鶏肉,ヨーグルト,ウインナー,豚肉,ヒヨコ豆,寒天,牛乳,加糖練乳	ミルクパン,油,じゃが芋,上白糖,白玉粉,チョコレート	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,キャベツ,かぶ,マッシュルーム,セロリ,いちご,みかん缶	836 kcal 35.2 g

★学校行事や食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合があります。



生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	エネルギー 830 kcal	たんばく質 25.7g ~40.0g	12月の平均	エネルギー 827 kcal	たんばく質 29.6 g
--------------------	----------------	--------------------	--------	----------------	--------------