



# 2023年12月の献立表



港区立青山中学校

日	献立	皿人数	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	1人分・ たんぱく質 脂質
1 金	ご飯 鶏肉の一味焼き 切り干し大根の炒め煮 根菜入り味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	精白米 油 三温糖 こんにゃく 里芋	長ねぎ しょうが にんにく 切り干し大根 人参 干しいたけ ごぼう 大根	733 kcal 29.8 g 22.1 g
4 月	キャロットライスチキンクリームがけ オニオンスープ みかんゼリー	2 4	○	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 寒天	精白米 バター 油 薄力粉 上白糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ しょうが みかんジュース みかん缶	850 kcal 28.5 g 28.5 g
5 火	ビスキュイパン 冬野菜の鶏肉スープカレー スパゲティサラダ	3 3	○	牛乳 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト	食パン バター 上白糖 薄力粉 油 じゃが芋 さつまい 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 グリンピース きゅうり キャベツ	777 kcal 24.5 g 37.2 g
6 水	ハヤシライス マセドアンサラダ 果物(みかん)	2 4	○	牛乳 豚肉	精白米 米粒麦 油 バター 薄力粉 じゃが芋	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 グリンピース きゅうり ホールコーン みかん	766 kcal 25.5 g 20.2 g
7 木	ツナと小松菜のクリームスパゲティ 海藻の味噌ドレッシングサラダ 野菜スープ	3 4	○	牛乳 ベーコン ツナ わかめ みそ	油 バター 薄力粉 オリーブ油 マカロニスパゲティ 三温糖 ごま油	にんにく たまねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜 しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン えのき	785 kcal 30.0 g 32.0 g
8 金	キムチチャーハン 鶏肉の立田あげ ウェーブワンタンスープ	3 3	○	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 油 ごま油 薄力粉 でんぷん ワンタンの皮	キムチ にんにく 人参 長ねぎ いら しょうが 大根 チンゲン菜	813 kcal 34.2 g 30.6 g
11 月	ご飯 魚のチーズ焼き 青じそ風味 グリーンサラダ 野菜とひよこ豆のトマトスープ	3 4	○	牛乳 シルバー チーズ ベーコン ひよこ豆	精白米 マヨネーズ パン粉 油 上砂糖	ブロッコリー キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ 人参 大根 トマト缶	773 kcal 32.4 g 29.5 g
12 火	ご飯 ハンバーグマッシュルームソース マッシュポテト キャベツときのこのスープ	3 4	○	牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム	精白米 パン粉 油 薄力粉 上砂糖 じゃが芋	玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン キャベツ しめじ えのき 人参 しょうが セロリ	755 kcal 30.9 g 24.9 g
13 水	鶏肉と高野豆腐のごはん ツナいり卵焼き さつまいの味噌汁	3 3	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 ツナ 豆腐 みそ	精白米 こんにゃく 三温糖 油 上砂糖 さつまい	干しいたけ 人参 ごぼう 玉ねぎ グリンピース しょうが 大根 葉ねぎ	760 kcal 33.1 g 26.6 g
14 木	フレンチトースト ミートボールシチュー コーンサラダ	3 3	○	牛乳 鶏卵 生クリーム 豚肉	食パン 上白糖 バター 粉糖 油 パン粉	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが トマトジュース パセリ きゅうり ホールコーン	793 kcal 31.8 g 37.4 g
15 金	味噌ラーメン キャベツの塩昆布和え 大学芋	3 4	○	牛乳 豚肉 みそ 塩昆布	中華麺 油 ごま油 さつまい 油 三温糖 水あめ 黒ごま	長ねぎ にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ブラックマッペもやし いら ホールコーン キャベツ	862 kcal 24.9 g 35.2 g
18 月	中華丼 ワカメと卵のスープ 果物(りんご)	3 4	○	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 鶏卵	精白米 油 ごま油 でん粉	しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 だけのこ グリンピース りんご	755 kcal 24.1 g 27.6 g
19 火	ご飯 チキンフライ さつまい揚げと野菜の煮物 玉葱の味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 鶏卵 さつまい揚げ 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 薄力粉 パン粉 油 じゃが芋 こんにゃく 三温糖	人参 ごぼう グリンピース 玉ねぎ えのき	789 kcal 33.9 g 21.6 g
20 水	菜飯 貝だくさん肉じゃが ごぼうのゴマサラダ	3 3	○	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 ツナ	精白米 ごま油 ごま じゃが芋 こんにゃく 三温糖 油 上砂糖 白ごま	大根葉 人参 玉ねぎ 大根 ごぼう きゅうり キャベツ	728 kcal 29.0 g 17.8 g
21 木	ご飯 鮭のレモン醤油揚げ 和風サラダ 大根としめじの味噌汁	3 4	○	牛乳 さけ みそ	精白米 薄力粉 でん粉 上砂糖 油 三温糖	レモン キャベツ 人参 きゅうり 大根 ごぼう しめじ	725 kcal 31.5 g 21.6 g
22 金	【冬至の献立】 かぼちゃ入りほうとう麺 いももち 果物(みはや)	3 4	○	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 八丁みそ チーズ	ほうとう麺 こんにゃく 油 じゃが芋 でん粉 バター	人参 大根 かぼちゃ 長ねぎ 小松菜 みはや	783 kcal 24.9 g 34.9 g
25 月	【クリスマスメニュー】 彩りピラフ タンダーチキン キャベツとコーンのスープ フルーツパンナコッタ	3 4	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 寒天 生クリーム	精白米 バター 油 上砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン ホールコーン しょうが にんにく キャベツ セロリ リンゴ缶 黄桃缶 いちご	785 kcal 26.4 g 31.0 g

◆学校行事や社会情勢、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のでご了承ください◆