



2025年12月の献立表

港区立青山中学校

日	主食	皿 給食当番 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	I群 -たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月 1月	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜の塩昆布和え 鶏肉と根菜の味噌汁	3 4	○	牛乳 豚肉 塩昆布 鶏肉 みそ	精白米 米粒麦 油 ごま油 ジャガ芋	しょうが 玉ねぎ 白菜 人参 小松菜 ごぼう 長ねぎ	721 kcal 30.0 g 25.6 g 2.6 g
2月 2火	チンジャオロース丼 もやしのナムル フルーツポンチ	3 4	○	牛乳 豚肉 寒天	精白米 米粒麦 油 上白糖 でん粉 ごま油 三温糖 ごま はちみつ	しょうが 玉ねぎ 人参 だけのこ ビーマン 干しいたけ きゅうり ブラックマッシュモやし パイン缶 黄桃缶 レモン果汁	785 kcal 27.6 g 20.5 g 2.8 g
3月 3水	ご飯 チキンフライ 小松菜ともやしのじゃこ入りおひたし 切り干し大根の味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ みそ	精白米 米粒麦 薄力粉 パン粉 油	人参 小松菜 ブラックマッシュモやし 切干し大根	796 kcal 34.9 g 24.4 g 3.0 g
4月 4木	黒ゴマきなこトースト 冬野菜の鶏肉スープカレー スパゲティーサラダ	3 3	○	牛乳 きな粉 鶏肉 ヨーグルト	食パン バター グラニュー糖 はちみつ 黒ごま 油 ジャガ芋 さつま芋 薄力粉 スパゲティ マヨネーズ(卵なし) 上白糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ブロッコリー キュウリ キャベツ	798 kcal 27.1 g 39.6 g 2.9 g
5月 5金	ご飯 白身魚の韓国風味揚げ 小松菜のおひたし 中華たまごスープ	3 4	○	牛乳 ホキ かつお節 豚肉 鶏卵	精白米 油 でん粉 上白糖 ごま	にんにく 小松菜 ブラックマッシュモやし 人参 チンゲンサイ きくらげ	769 kcal 31.8 g 24.1 g 4.0 g
6月 8月	ご飯 ハンバーグマッシュルームソース マッシュポテト 野菜とレンズ豆のスープ	3 4	○	牛乳 豚肉 鶏卵 生クリーム ベーコン レンズ豆	精白米 ハン粉 油 薄力粉 上白糖 ジャガ芋	玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン 人参 しょうが	818 kcal 33.9 g 26.5 g 3.1 g
7月 9火	ご飯 油淋鶏 もやしと小松菜のゴマ酢和え キャベツの味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 みそ	精白米 油 薄力粉 でん粉 上白糖 ごま油 ごま 三温糖	しょうが にんにく 長ねぎ 人参 小松菜 ブラックマッシュモやし 玉ねぎ しめじ キャベツ	747 kcal 30.0 g 26.1 g 2.3 g
8月 10水	菜飯 具だくさん肉じゃが かぼちゃケーキ	3 2	○	牛乳 豚肉 鶏卵	精白米 ジャガ芋 こんにゃく 三温糖 薄力粉 上白糖 バター	小松菜 人参 玉ねぎ かぼちゃ	811 kcal 27.0 g 17.3 g 2.4 g
9月 11木	揚げパン ハンガリアシチュー ブロッコリーのガーリック風味サラダ くだもの(いちご)	3 4	○	牛乳 豚肉	油 コッペパン グラニュー糖 上白糖 油 ジャガ芋 バター 薄力粉	人参 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー にんにく いちご	755 kcal 27.9 g 33.2 g 3.3 g
10月 12金	ご飯 ひじきとじゃこふりかけ ブリの照り焼き ほうれん草と白菜のごま和え けんちん汁	3 5	○	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 削り節 ぶり みそ 油揚げ	精白米 ごま 三温糖 上白糖 ジャガ芋 里芋 でん粉	しょうが ほうれん草 白菜 人参 大根 長ねぎ	725 kcal 33.3 g 24.0 g 3.2 g
11月 15月	五目ご飯 津ぎょうざ 吳汁 くだもの(みかん)◆特別栽培	3 4	○	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ みそ	精白米 油 こんにゃく きょうざの皮 ごま油 でん粉 油	ごぼう 人参 干しいたけ 玉ねぎ にら にんにく しょうが 大根 長ねぎ みかん	792 kcal 30.2 g 30.5 g 2.4 g
12月 16火	ご飯 鰯の味噌煮 いそあえ 沢煮椀	4 3	○	牛乳 さば みそのり 豚肉	精白米 米粒麦 三温糖	しょうが 人参 小松菜 ブラックマッシュモやし 大根 ごぼう えのき こねぎ	722 kcal 34.2 g 24.6 g 3.1 g
13月 17水	鶏肉と高野豆腐のごはん ツナいり卵焼き さつま芋の味噌汁	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 上白糖 さつま芋	干しいたけ 人参 ごぼう 玉ねぎ 大根 葉ねぎ	794 kcal 36.5 g 29.1 g 4.0 g
14月 18木	和風スープスパゲティー 和風ボテトサラダ きな粉豆乳蒸しパン	3 4	○	牛乳 豚肉 きな粉 鶏卵 豆乳	マカロニスパゲッティ オリーブ油 でん粉 ジャガ芋 油 ごま油 上白糖 白ごま 薄力粉	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ セロリ しょうが 人参 キュウリ	763 kcal 36.0 g 22.8 g 3.1 g
15月 19金	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 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 三温糖 薄力粉	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが トマトジュース キュウリ ホールコーン	787 kcal 31.3 g 37.5 g 3.4 g
16月 22月	かぼちゃ入りほうとう麺 いももち くだもの(みかん)◆特別栽培	2 4	○	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ハ丁みそ チーズ	うどん こんにゃく 油 ジャガ芋 でん粉 バター	人参 大根 かぼちゃ 長ねぎ 小松菜 みかん	809 kcal 27.0 g 33.6 g 2.8 g
17月 23火	彩りピラフ フライドチキン ステラマカロニ入り野菜のスープ フルーツパンナコッタ	3 4	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 寒天 牛乳 生クリーム	精白米 米粒麦 でん粉 薄力粉 油 マカロニ 上白糖	玉ねぎ 人参 ビーマン ホールコーン しょうが にんにく キャベツ 大根 黄桃缶 いちご	834 kcal 32.5 g 28.7 g 3.2 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◆