

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類 [※] - たんぱく質 脂質 食塩相当量
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 じゃが芋	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 ピーマン 干しいたけ きゅうり ブラックマッペもやし 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 バン粉 油	人参 小松菜 ブラックマッペもやし 切干し大根	796 kcal 34.9 g 24.4 g 3.0 g
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・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 じゃが芋 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 きゅうり キャベツ	798 kcal 27.1 g 39.6 g 2.9 g
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 ブラックマッペもやし 人参 チンゲンサイ きくらげ	769 kcal 31.8 g 24.1 g 4.0 g
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 バン粉 油 薄力粉 上白糖 じゃが芋	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
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 ブラックマッペもやし 玉ねぎ しめじ キャベツ	747 kcal 30.0 g 26.1 g 2.3 g
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 じゃが芋 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
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 じゃが芋 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
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 じゃが芋 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
15月	五目ご飯 津ぎょうざ 呉汁 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 ぎょうざの皮 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
16火	ご飯 鯖の味噌煮 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 ブラックマッペもやし 大根 ごぼう えのき こねぎ	722 kcal 34.2 g 24.6 g 3.1 g
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
18木	和風スープスパゲティ 和風ポテトサラダ きな粉豆乳蒸しパン	3 4	○	牛乳 豚肉 きな粉 鶏卵 豆乳	マカロニスパゲティ オリーブ油 でん粉 じゃが芋 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 きゅうり	763 kcal 36.0 g 22.8 g 3.1 g
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 バン粉 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 きゅうり ホールコーン	787 kcal 31.3 g 37.5 g 3.4 g
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 八丁みそ チーズ	うどん 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 みかん	809 kcal 27.0 g 33.6 g 2.8 g
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 ピーマン 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◆