



令和6年 12月献立表



大田区立出雲中学校
校長 菅原 千保子
栄養士 石毛 伸依

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	その他	エネルギー たんぱく質
2月	ココア揚げパン			★無塩パン(小麦乳含む),油,砂糖		純ココア	741 kcal
	ポトフ	○	鶏肉,鶏がら	油,じゃが芋	セリ,人参,玉ねぎ,生姜,キャベツ,パセリ	白ワイン,水,塩,コンソメ	29.7 g
	スパイシーソテー		鶏ひき肉	油,★マヨネーズ(材料:小麦)	コンニク,人参,キャベツ,小松菜	白ワイン,塩,パセリ,タマネギ,コンソメ	
3火	ごはん			米		水	769 kcal
	おでん	○	だし用こんぶ,だし用さば削り節,こんぶ,うずら卵,★竹輪(卵乳大豆小麦不使用),★さつま揚げ(卵乳大豆小麦不使用),★いわしつみれ(卵乳大豆小麦不使用)	黒コンニャク	人参,大根	水,みりん,醤油	30.8 g
	じゃが芋の和風サラダ			じゃが芋,砂糖,ごま油	人参,きゅうり	みりん,醤油,からし	
4水	ジャージャー麺		豚ひき肉,赤みそ,豆みそ(八丁みそ)	★蒸し中華麺(材料:小麦),油,ごま油,でん粉	コンニク,生姜,玉ねぎ,人参,干し椎茸,筍,長ねぎ	酒	807 kcal
	ひじきサラダ	○	ひじき	白コンニャク,砂糖,油	人参,キャベツ,小松菜	水,醤油,みりん,白ワイン,塩	33.7 g
	ミルクコーヒージェリー		寒天(かんてん),牛乳,生クリーム	砂糖		水,アイスミルクティー,パセリ,コンソメ	
5木	ごはん			米		水	750 kcal
	いなだの香味焼き	○	★いなだ(ぶりの幼魚),赤みそ	ごま油	コンニク,生姜	酒	32.0 g
	土佐和え		★かつお節	砂糖,油	人参,キャベツ,小松菜	みりん,醤油	
	さつま芋の味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ	さつま芋	人参,玉ねぎ,イモ	水	
6金	アフリターダ (フィリピンのトマト煮)	○	鶏肉,ウインナー(卵乳大豆小麦不使用)	米,油,じゃが芋,砂糖,米粉	コンニク,玉ねぎ,人参,トマトピューレ,青ピーマン,赤ピーマン	水,赤ワイン,塩,コンソメ	823 kcal
	カラフルサラダ			砂糖,油	人参,コンニャク,キャベツ,きゅうり,小松菜	みりん,白ワイン,塩,醤油	27.1 g
	りんご				りんご		
9月	炊き込みごはん		鶏肉	米,ごま油,黒コンニャク,砂糖	ごぼう,人参	水,醤油,酒,塩	723 kcal
	千草焼き(ちくさやき)	○	ひじき,たまご	油,砂糖,でん粉	玉ねぎ,人参,干し椎茸,小松菜	塩,水,醤油	33.9 g
	味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ,★豆腐,★油揚げ		キャベツ,長ねぎ	水	
10火	バーガーパン			★パン(小麦乳含む)			868 kcal
	コロッケ	○	豚ひき肉	油,じゃが芋,★トナリク(小麦卵乳大豆不使用),★小麦粉,★パン粉(小麦含む,卵乳大豆不使用)	コンニク,玉ねぎ	白ワイン,塩,コンソメ,中濃ソース	30.5 g
	キャベツソテー		ベーコン(卵乳大豆小麦不使用)	油	人参,キャベツ,赤ピーマン,にら	塩,コンソメ	
	ABCマカロニスープ		鶏肉,鶏がら	油,★マヨネーズ(材料:小麦)	コンニク,玉ねぎ,人参,生姜,コンニャク,パセリ	酒,水,塩,コンソメ	
11水	わかめごはん		わかめ	米		水	781 kcal
	ひきずり (名古屋の鶏肉すきやき)	○	鶏肉,だし用こんぶ,だし用さば削り節,★豆腐	油,しらたき,砂糖,★麴(ふ)(材料:小麦)	玉ねぎ,人参,白菜,イモ,長ねぎ,小松菜	酒,水,みりん,醤油	33.9 g
	おひたし			砂糖,ごま油	人参,キャベツ,きゅうり	みりん,醤油	
12木	マーボー春雨丼		豚ひき肉,赤みそ,豆みそ(八丁みそ),★大豆	米,油,でん粉,ごま油,★緑豆春雨	コンニク,生姜,玉ねぎ,人参,イモ,にら	水,酒,塩,一味唐辛子	781 kcal
	もやしサラダ	○		砂糖,油	人参,★もやし,小松菜	みりん,白ワイン,塩,醤油	27.6 g
	みかん				温州みかん		
13金	ごはん			米		水	760 kcal
	にしんの唐揚げ	○	★にしん	米粉,でん粉,油	生姜,コンニャク	酒,醤油	29.7 g
	昆布和え		こんぶ	砂糖,油	人参,キャベツ,白菜,小松菜	みりん,醤油	
	三平汁(北海道の鍋料理)		だし用こんぶ,だし用さば削り節,★ずけそうだら	じゃが芋	人参,大根,長ねぎ,生姜	水,塩,みりん,酒,醤油	
16月	ごはん			米		水	813 kcal
	タッカルビ(韓国の鍋料理)	○	鶏肉,だし用さば削り節	油,トッパギ(韓国のうるち米餅),じゃが芋,★ごま	コンニク,生姜,玉ねぎ,人参,白菜,干し椎茸,白菜キムチ,にら,★もやし	酒,水,醤油,パセリ,粉	28.1 g
	わかめナムル		わかめ	ごま油	人参,キャベツ	みりん,醤油	
17火	ジョロフライス (西アフリカ諸国の米料理)	○	鶏肉	米,バター,油	生姜,コンニャク,玉ねぎ,キャベツ,トマト缶,赤ピーマン	水,塩,パセリ,粉,中濃ソース,一味唐辛子,クミン,パセリ	797 kcal
	玉子スープ	○	鶏がら,たまご	でん粉	生姜,人参,玉ねぎ,小松菜	水,塩,コンソメ	24.5 g
	ガトーショコラ		たまご,牛乳	砂糖,チョコレート,マーガリン,★小麦粉		パセリ,コンソメ,パセリ,中濃ソース	
18水	骨太チャーハン		豚ひき肉,★ちりめんじゃこ	米,ごま油,★ごま	コンニャク,人参,長ねぎ,小松菜	水,醤油,酒,塩,コンソメ	722 kcal
	白身魚のマヨネーズ焼き	○	★めばる	油,卵不使用マヨネーズ	人参,玉ねぎ,赤ピーマン,イモ,パセリ	酒	32.5 g
	中華風スープ		鶏がら,わかめ	油,じゃが芋	コンニャク,人参,玉ねぎ,生姜	水,塩,コンソメ,醤油	
19木	黒砂糖パン			★黒砂糖パン(小麦乳含む)			836 kcal
	ミートソースグラタン	○	豚ひき肉,★レンズ豆,チーズ	油,砂糖,★マヨネーズ(材料:小麦)	コンニャク,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマトピューレ	赤ワイン,パセリ,中濃ソース,塩,コンソメ,パセリ	36.5 g
	ポテトクリームスープ		鶏がら,牛乳,生クリーム	油,じゃが芋,砂糖,でん粉	コンニャク,玉ねぎ,人参,生姜,パセリ	水,塩,コンソメ	
20金	和風ドライカレー丼		豚ひき肉,赤みそ,★高野豆腐,★大豆	米,油,白コンニャク,でん粉	生姜,コンニャク,玉ねぎ,人参,干し椎茸,小松菜	水,酒,塩,カレー粉,クミン,中濃ソース,醤油	841 kcal
	柚香和え	○		砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり,ゆず果汁	みりん,醤油	32.9 g
	かぼちゃプリン		寒天(かんてん),牛乳	砂糖	かぼちゃペースト	水,ラム酒,パセリ,コンソメ	
23月	ごはん			米		水	738 kcal
	照焼き豆腐ハンバーグ	○	豚ひき肉,ひじき,★豆腐	★トナリク(小麦卵乳大豆不使用),油,砂糖,でん粉	コンニャク,玉ねぎ,イモ	塩,コンソメ,醤油	33.0 g
	もやし炒め		鶏ひき肉	ごま油	コンニャク,人参,にら,★もやし	酒,塩,コンソメ,醤油	
	白菜の味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ		白菜,長ねぎ	水	
24火	小松菜ピラフ		豚ひき肉	米,バター,油	コンニャク,人参,玉ねぎ,コンニャク,小松菜	水,塩,白ワイン,コンソメ	736 kcal
	チキンソテー	○	鶏肉	油,砂糖	生姜,コンニャク,玉ねぎ,トマトピューレ	白ワイン,醤油,塩	32.5 g
	ミネストローネ		鶏がら,★レンズ豆	油,砂糖	玉ねぎ,人参,セリ,コンニャク,生姜,キャベツ,トマトピューレ	水,塩,パセリ,パセリ	

12/25 終業式(給食はありません)

※アレルギー食品には★記号を表示しています。※食材納入及び学校行事等の理由で、献立が変更になることがありますのでご了承ください。