

2025年 12月

12月献立表

大田区立貝塚中学校

日	主食	牛乳	おかず	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 (Kcal) たんぱく 質(g)
1月	台湾風混ぜそば	○	じゃが丸揚げ 果物(みかん予定) 	豚肉(挽肉) 大豆 かつお節(粉) きざみのり 牛乳 いんげん豆ペースト 焼き竹輪 青のり	蒸し中華麺 ごま油 サラダ油 三温糖 でん粉 油 じゃがいも 米粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 にら 果物(みかん予定)	806
	東邦大学連携献立【偏食改善】						31.9
2火	焦がしバター コーンライス	○	BBQチキン カレーポテトソテー ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ツナ缶(オイル) ベーコン 豚肉(薄切り) ひよこめ(乾)	米 麦 バター 砂糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも オリーブ油 シェルマカロニ	ホールコーン(缶) りんご(加熱用) しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ かぼちゃ トマト缶	787
	 東邦大学連携献立【減塩】						28.8
3水	どんどろけ飯	○	切干大根入り卵焼き じゃぶ汁	豆腐 鶏肉(角切り) 油揚げ 牛乳 鶏肉(挽肉) 鶏卵 鶏肉(薄切り) 豆腐 削り節(だし)	米 ごま油 サラダ油 砂糖 じゃがいも さといも	しょうが にんじん ごぼう 干し椎茸 さやいんげん たまねぎ 切干大根 ほうれんそう だいこん こんにゃく 小松菜	748
	鳥取県の郷土料理 紹介献立 						32.0
4木	ごはん	○	家常豆腐 中華風野菜 パインゼリー	牛乳 豚肉(薄切り) 厚揚げ 赤みそ 粉寒天	米 麦 サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 砂糖 油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり だいこん もやし りんごジュース パイン缶	813
							29.1
5金	北海ご飯	○	ししゃものカレーフリッター わかめのすまし汁	昆布 鶏肉(角切り) いか 牛乳 ししゃも 鶏卵 木綿豆腐 生わかめ 削り節(だし)	米 ソイレブール 三温糖 油 じゃがいも 薄力粉	にんじん ホールコーン(缶) さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ	755
							25.4
8月	五目おこわ	○	真珠団子 にらたま汁	鶏肉(薄切り) 大豆 干ひじき 油揚げ 牛乳 豚肉(挽肉) 木綿豆腐 鶏卵 削り節(だし)	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	しょうが にんじん たけのこ(水煮) つきこんにゃく 干し椎茸 さやいんげん ねぎ たまねぎ えのきたけ にら	761
							31.7
9火	香味マヨ フィッシュサンド	○	トマトマカロニスープ 豆乳ココアプリン	モウカザメ 加糖練乳 牛乳 豚肉(薄切り) 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	丸パン 油 でん粉 砂糖 マヨネーズ(乳・卵不使用) オリーブ油 シェルマカロニ	キャベツ りんご しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ トマト(缶) 小松菜	760
	 東邦大学連携献立【減塩】						33.8
10水	ごはん	○	かぶと厚揚げのそぼろ煮 海藻入り野菜 果物(柑橘もしくはみかん)	牛乳 豚肉(挽肉) 厚揚げ 削り節(だし) 海藻ミックス	米 麦 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 油 砂糖 白いりごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 かぶ グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり もやし 果物(かんきつもしくはみかん予定)	776
							28.3
11木	タンドリー チキンカレー	○	サイコロサラダ	鶏肉(角切り) プレーンヨーグルト 生クリーム 牛乳 大豆	米 麦 砂糖 サラダ油 三温糖 薄力粉 バター じゃがいも 油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト(缶) きゅうりピクルス レーズン きゅうり	884
							26.3
12金	あぶたま丼	○	野菜のみそ和え 田舎汁 	油揚げ 鶏卵 削り節(だし) 牛乳 赤みそ 豆腐	米 麦 砂糖 でん粉 油 三温糖 ごま油	たまねぎ たけのこ(水煮) ねぎ 小松菜 にんじん きゅうり キャベツ もやし ホールコーン(缶) だいこん ごぼう 白菜	753
							27.1
15月	ごはん	○	大豆コロッケ れんこんきんぴら かぶのみそ汁 	牛乳 豚肉(挽肉) 大豆 調理用牛乳 鶏卵 豚肉(細切り) 油揚げ 白みそ 赤みそ 削り節(だし)	米 麦 油 サラダ油 じゃがいも バター ポテトパウダー 薄力粉 ソフトパン粉 生パン粉 ごま油 砂糖 白いりごま	にんじん たまねぎ ごぼう つきこんにゃく れんこん しめじ かぶ かぶの葉	843
	鉄分強化献立						28.4
16火	おろしツナ スパゲティ	○	コールスローサラダ キャロットケーキ 	ツナ缶(オイル) 削り節(だし) きざみのり 牛乳 鶏卵	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 サラダ油 マヨネーズ(乳・卵不使用) 黒砂糖 薄力粉	だいこん キャベツ にんじん もやし きゅうり ホールコーン(缶)	888
							28.9
17水	大豆入り茶飯	○	おでん ほうれん草とコーンのソテー 	大豆 牛乳 結び昆布 がんもどき 揚げボール さつま揚げ 焼き竹輪 いわしボール うずら卵(缶) 削り節(だし)	米 油 さつまいも でん粉 竹輪ふ 砂糖 ソイレブール	だいこん たまねぎ ほうれんそう もやし ホールコーン(缶)	777
							26.6
18木	ケバブ風サンド	○	トゥルル(トマト煮込み野菜) ヨーグルト 	鶏肉(薄切り) 牛乳 大豆 生クリーム ヨーグルト(個包装)	ショートニングパン オリーブ油 マヨネーズ(乳・卵不使用) 三温糖 でん粉 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ レモン汁 キャベツ にんじん なす ブロッコリー トマト(缶)	787
	トルコ料理 紹介献立						33.9
19金	ごはん	○	魚の竜田揚げ はりはり漬け お麴入りすまし汁	牛乳 モウカザメ 刻み昆布 木綿豆腐 生わかめ 削り節(だし)	米 麦 油 でん粉 砂糖 ごま油 白いりごま 玉麴	しょうが 切干大根 もやし にんじん きゅうり だいこん しめじ ねぎ	763
							30.3
22月	いわしの蒲焼き丼	○	白菜の柚子の香和え かぼちゃ団子汁 	いわし開き 牛乳 油揚げ 鶏肉(薄切り) 削り節(だし)	米 麦 油 でん粉 砂糖 いりごま ごま油 サラダ油 白玉粉 薄力粉	しょうが はくさい にんじん 小松菜 ゆず果汁 だいこん しめじ ねぎ ほうれんそう かぼちゃ	843
	 冬至 行事食						27.8
23火	変わりビビンバ	○	春雨スープ 果物(りんご予定)	豚肉(細切り) 大豆 鶏卵 牛乳 木綿豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 油 白いりごま はるさめ	にんにく ねぎ しょうが 小松菜 にんじん もやし 大豆もやし 干し椎茸 白菜 にら 果物(りんご予定)	741
							27.3
24水	ツナピザトースト	○	冬野菜のポトフ スノーボール 	ベーコン ツナ缶(オイル) ミックスチーズ 牛乳 豚肉(角切り) ひよこめ(乾) ウィンナー	食パン サラダ油 砂糖 じゃがいも 薄力粉 アーモンド(粉) ソフトマーガリン 粉砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム(缶) ピーマン しょうが にんじん キャベツ かぶ ブロッコリー	777
							29.4
25木	終業式【給食なし】						

※食材の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。