



12月献立表



2023年12月

六本木中学校

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	その他	エネルギー kcal たんぱく質 g
1金	白飯	○	ジャコふりかけ 春巻き モヤシと小松菜のナムル 中華風コンソープ	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお削り節、青のり、豚肉、高野豆腐、鶏肉、鶏卵	精白米、白ごま、サラダ油、春巻きの皮、緑豆春雨、でん粉、ごま油、上白糖	しょうが、長ねぎ、干しいたけ、にら、小松菜、人参、切干し大根、にんにく、玉ねぎ、ホールコーン、クリームコーン	酒、醤油、みりん、塩、黒こしょう、米酢、鶏がら、パセリ	795 28.0
4月	シーフードターメリックライス	○	ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳、いか、えび、かに風味かまぼこ、ウインナー、ベーコン、ひよこ豆、チーズ	精白米、米粒麦、豆乳クリームバター、オリーブ油、じゃが芋、マヨネーズ(卵なし)、上白糖、サラダ油	にんにく、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、玉ねぎ、エリンギ、人参、きゅうり、ホールコーン、セロリ、キャベツ、トマト缶、トマトジュース	鶏がら、ターメリック、塩、白ワイン、黒こしょう、ベイリーフ、米酢、醤油、ベイリーフ、トマトピューレ、バジル、タイム	753 29.2
5火	三色丼	○	昆布と白菜の漬け物 鮭と根菜のかす汁	牛乳、鶏卵、鶏肉、高野豆腐、塩昆布、さけ、油揚げ、みそ	精白米、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま、じゃが芋、こんにゃく	しょうが、人参、小松菜、もやし、白菜、大根、長ねぎ	だし昆布、だしかつお削り節、塩、米酢、みりん、酒、醤油、純米酢、酒かす	747 31.9
6水	スープスパゲッティ	○	カボチャのフレンチサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、チキンハム、鶏肉、あさり、ヨーグルト	サラダ油、オリーブ油、スパゲッティ、粉糖	にんにく、人参、玉ねぎ、ほんしめじ、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、パイン缶、黄桃缶、みかん缶	塩、黒こしょう、ベイリーフ、鶏がら、ベイリーフ、白ワイン、鷹の爪、米酢	777 32.1
7木	白飯	○	バサとチカのフライ ヒジキの炒め煮 ジャガ芋と小松菜の味噌汁	牛乳、バサ、チカ、鶏卵、ひじき、油揚げ、ちくわ(卵なし)、生揚げ、みそ	精白米、サラダ油、薄力粉、パン粉、こんにゃく、三温糖、じゃが芋	人参、れんこん、むぎ枝豆、小松菜	だし昆布、だしかつお削り節、酒、塩、白こしょう、中濃ソース、ウスターソース、みりん、醤油	790 31.6
8金	キムチクッパ	○	レバーとじゃが芋の香味揚げ 拌三条	牛乳、豚肉、みそ、鶏卵、豚肝臓(生)、かに風味かまぼこ	精白米、米粒麦、ごま油、じゃが芋、でん粉、サラダ油、薄力粉、緑豆春雨、上白糖、白ごま	しょうが、人参、大根、キムチ、長ねぎ、にんにく、きゅうり、もやし	塩、鶏がら、酒、黒こしょう、醤油、みりん、カレー粉、純米酢、薄口醤油	771 30.5
11月	白飯	○	サバの葱ソース 小松菜ともやしのゴマ和え 卵入り味噌汁	牛乳、さば、さきいか、豆腐、うずら卵、みそ	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、白ごま	しょうが、長ねぎ、にんにく、小松菜、人参、もやし、えのき	だし昆布、だしかつお削り節、酒、醤油、米酢	763 37.8
12火	ドライカレー	○	ポテトのハニーサラダ リンゴ	牛乳、豚肉、大豆	精白米、サラダ油、豆乳クリームバター、薄力粉、さつま芋、はちみつ	にんにく、しょうが、人参、マッシュルーム、玉ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、トマト缶、きゅうり、りんご	塩、ターメリック、赤ワイン、鶏がら、ローリエ、カレー粉、クローブ、黒こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、純米酢、米酢、からし(粉)	814 22.5
13水	ワカメご飯	○	かぼちゃと高野豆腐の揚げ煮 キャベツの即席漬け くじら汁	牛乳、わかめごはんの素、ちりめんじゃこ、高野豆腐、鶏肉、鮭肉、みそ	精白米、もち米、白ごま、でん粉、サラダ油、三温糖、こんにゃく、里芋	かぼちゃ、人参、たけのこ、干しいたけ、むぎ枝豆、キャベツ、しょうが、大根、ごぼう、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ	だし昆布、だしかつお削り節、みりん、酒、醤油、塩	810 29.4
14木	高菜チャーハン	○	春雨のピリ辛スープ サツマ芋のゴマ団子	牛乳、豚肉、豚肉、鶏卵、鶏肉、豆腐、豆乳	精白米、米粒麦、ごま油、サラダ油、緑豆春雨、さつま芋、白玉粉、三温糖、米粉、黒ごま、白ごま	人参、高菜漬、こねぎ、しょうが、きくらげ、チンゲンサイ、長ねぎ	鶏がら、酒、塩、黒こしょう、醤油、米酢、トウバンジャン	800 27.3
15金	パンパン	○	里芋の約1/4ラッパ ブロッコリーとコンのチリ 白菜とベーコンのスープ	牛乳、鶏肉、チキンハム、生クリーム、チーズ	パンパン、サラダ油、バター、薄力粉、里芋、マカロニ、三温糖	人参、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、ホールコーン、白菜、ほうれん草	パセリ、鶏がら、塩、黒こしょう、りんご酢、醤油、からし(粉)、ローリエ、ベイリーフ	809 35.9
18月	豚キムチ丼	○	めかぶと豆腐と卵の中華スープ リンゴ	牛乳、豚肉、高野豆腐、めかぶ、鶏肉、生揚げ、鶏卵	精白米、サラダ油、ごま油、でん粉、白ごま	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、人参、干しいたけ、にら、ピーマン、キムチ、チンゲンサイ、りんご	コチュジャン、酒、醤油、鶏がら、塩、黒こしょう	741 30.5
19火	白飯	○	ヤンニョムフィッシュ 韓国サラダ ザーサイスープ	牛乳、しいらのり、ちりめんじゃこ、鶏肉、豆腐	精白米、薄力粉、でん粉、サラダ油、オリーブ油、ごま油、上白糖、白ごま	しょうが、人参、大豆もやし、キャベツ、小松菜、にんにく、レモン果汁、白菜、ザーサイ、えのき、長ねぎ	酒、トマトケチャップ、コチュジャン、純米酢、米酢、醤油、鶏がら、塩、黒こしょう	749 38.4
20水	バターライスエビクリーム	○	ブロッコリーのグリーンチリ みかん	牛乳、鶏肉、えび	精白米、バター、サラダ油、薄力粉	人参、マッシュルーム、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、みはや、みさきの愛マドンナ	鶏がら、白ワイン、塩、白こしょう、ベイリーフ、鶏がら、ローリエ、酢、りんご酢、黒こしょう	745 26.4
21木	【ハンバーグソースと飲み物のセレクト給食】 とうもろこしのピラフ	○	ハンバーグ セレクト チーズ入りサラダ フライドポテト ジュリエンスープ 飲み物 セレクト	牛肉、鶏肉、チキンハム、チーズ、高野豆腐、コーヒール牛乳	精白米、米粒麦、サラダ油、豆乳クリームバター、パン粉、上白糖、白ごま、じゃが芋	人参、とうもろこし、玉ねぎ、トマト缶、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、セロリ、大根、オレンジジュース	鶏がら、塩、白ワイン、黒こしょう、パセリ、ナツメグ、トマトペースト、ベイリーフ、赤ワイン、醤油、みりん、純米酢、米酢、酒	*
22金	冬全献立 ほうとうどん	○	白菜のサラダ ゆずジュレ 小豆スノーボール	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、かに風味かまぼこ、アガー、こしあん、きな粉、豆乳	ほうとう麺、ごま油、三温糖、米粉、サラダ油、粉糖	人参、玉ねぎ、しめじ、小松菜、かぼちゃ、長ねぎ、白菜、ホールコーン、ゆず	だし昆布、だしかつお削り節、酒、醤油、みりん、米酢、塩	761 30.8

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。



* 12月21日(火)はハンバーグソースと飲み物のセレクト給食です。ハンバーグソース(トマトソースまたは和風玉ねぎソースのうち1種類)、飲み物(コーヒー牛乳またはオレンジジュースのうち1種類)選びます。エネルギー及びたんぱく質は以下の通りです。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
トマトソース&コーヒー牛乳	799	30.5
トマトソース&オレンジジュース	776	27.4
和風玉ねぎソース&コーヒー牛乳	799	29.9
和風玉ねぎソース&オレンジジュース	776	26.8