



# 12月献立表



2024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 たんぱく質 脂質
2月	スープスパゲッティ	○	ツナパンパキンサラダ ミニシナモンロールパン風	牛乳、チキンハム、鶏肉、 あさり、ツナ、ヨーグルト	サラダ油、オリーブ油、スパゲッティ、マヨネーズ(卵なし)、上白糖、ごま油、強力粉、米粉、三温糖、グラニュー糖	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	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、醤油、ベーキングパウダー、シナモン	806 kcal 30.4 g 33.6 g
3火	キムチクッパ	○	レバーとじゃが芋の香味揚げ 拌三菜	牛乳、豚肉、みそ、鶏卵、鶏 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	しょうが、人参、大根、キムチ、 玉ねぎ、にんにく、きゅうり、も やし	塩、鶏がら、酒、黒こしょう、醬 油、みりん、カレー粉、純米酢、 薄口醤油	768 kcal 28.9 g 26.1 g
4水	中華丼	○	春雨の中華スープ シムレック・ブルベ・リソース	牛乳、鶏肉、いか、うずら 卵、わかめ、豆腐、寒天	精白米、サラダ油、でん粉、緑 豆春雨、ごま油、白ごま、上白 糖	しょうが、玉ねぎ、人参、干しい たけ、白菜、えのき、長ねぎ、プ ルーベリージャム	醤油、酒、鶏がら、塩、黒こしょ う、オイスターソース、赤ワイ ン	797 kcal 32.0 g 25.0 g
5木	バターライスえびクリーム	○	ポテトのハニーサラダ 早香	牛乳、鶏肉、えび	精白米、バター、サラダ油、バ ター、薄力粉、じゃが芋、はち みつ	人参、マッシュルーム、玉ねぎ、 きゅうり、はやか	鶏がら、白ワイン、塩、黒こしょ う、ベイリーフ、鶏がら、ローリ エ、純米酢、米酢、からし(粉)	833 kcal 27.8 g 27.5 g
6金	ピビンバ	○	ワカメスープ りんご	牛乳、豚肉、鶏卵、豆腐、わ かめ	精白米、ごま油、三温糖、サラ ダ油、白ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、人 参、大豆もやし、小松菜、玉ね ぎ、えのき、りんご	醤油、トウバンジャン、塩、米 酢、鶏がら、黒こしょう、みりん	751 kcal 32.7 g 25.2 g
9月	鶏肉カレースープ ご飯添え	○	イタリアンサラダ かぼちゃのチーズケーキ	牛乳、鶏肉、大豆、チーズ、 鶏卵、生クリーム	精白米、サラダ油、上白糖、薄 力粉、米粉	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、 人参、きゅうり、赤ピーマン、黄 ピーマン、レモン果汁、かぼ ちゃ	塩、酒、カレー粉、クミン(粉)、 チリパウダー、赤ワイン、黒こ しょう、米酢、ガーリックパウ ダー、パニラエッセンス	902 kcal 31.4 g 39.8 g
10火	白飯	○	もうかのごまソースかけ 変わり五目豆 厚揚げと白菜の味噌汁	牛乳、さば、大豆、豚肉、生 揚げ、みそ	精白米、三温糖、でん粉、白ご ま、こんにゃく、サラダ油、 じゃが芋	しょうが、ピーマン、人参、白 菜、玉ねぎ、小松菜	だし昆布、だしかつお削り節、 酒、醤油、みりん、一味唐辛子	842 kcal 38.6 g 32.4 g
11水	胚芽パン	○	米粉ニョッキクリーム煮 ブロッコリーとコッパのつが 紅みかん	牛乳、豆腐、チーズ、チキ ンハム、生クリーム	胚芽パン、米粉、オリーブ油、 バター、サラダ油	しょうが、玉ねぎ、人参、ブロッ コリー、キャベツ、ホールコー ン、みかん	塩、鶏がら、白ワイン、白こしょ う、りんご酢、米酢、塩、黒こ しょう	804 kcal 26.7 g 35.5 g
12木	油麩の玉子丼	○	モヤシのピリ辛和え スキージ	牛乳、鶏卵、豚肉、豆腐、み そ	精白米、米粒麦、油ふ、こん にゃく、三温糖、ごま油、サラ ダ油、さつま芋	玉ねぎ、干しいたけ、人参、小松 菜、もやし、大根、ごぼう	みりん、塩、醤油、酒、ラー油、だ し昆布、だしかつお削り節	768 kcal 32.3 g 23.0 g
13金	かやくご飯	○	たらのもちもち焼き キャベツの即席漬け くじら汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、たら、 塩昆布、鰯肉、みそ	精白米、もち米、三温糖、マヨ ネーズ(卵なし)、長芋、米粉、 こんにゃく、里芋	人参、ごぼう、干しいたけ、ク リームコーン、キャベツ、しょ うが、大根、玉ねぎ、小松菜	だし昆布、だしかつお削り節、 酒、塩、醤油、だし昆布、みりん、 白ワイン、白こしょう、純米酢	823 kcal 34.1 g 31.2 g
16月	野沢菜チャーハン	○	春巻き トックスープ	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃ こ、鶏卵、豆腐	精白米、米粒麦、ごま油、サラ ダ油、白ごま、春巻きの皮、緑 豆春雨、でん粉、トック	人参、高菜漬、長ねぎ、しょう が、たけのこ、干しいたけ、に ら、ほんしめじ、玉ねぎ、小松菜	鶏がら、酒、塩、黒こしょう、醬 油、米酢、黒こしょう、みりん	903 kcal 35.8 g 35.6 g
17火	大豆入りキーマカレー	○	キャベツと人参のサラダ ストロベリーヨーグルト	牛乳、豚肉、大豆、ヨーグ ルト	精白米、サラダ油、薄力粉、粉 糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 人参、ピーマン、キャベツ、きゅう り、ホールコーン、いちごジャ ム	塩、カレー粉、トマトピューレ、 黒こしょう、ウスターソース、 中濃ソース、米酢、赤ワイン	832 kcal 30.5 g 26.0 g
18水	白飯	○	ヤンニョムフィッシュ 韓国サラダ めかぶと生揚げの中華スープ	牛乳、もうかさめ、のり、 めかぶ、生揚げ	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、し モン果汁、チンゲンサイ、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、みりん	743 kcal 31.8 g 25.9 g
19木	冬至献立 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	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、とうも ろこし、ゆず	だし昆布、だしかつお削り節、 酒、醤油、みりん、米酢、塩	747 kcal 29.6 g 25.8 g
20金	チキンライスバーガー	○	ブロッコリーのケリンつが ポテトポタージュ	牛乳、鶏肉、生クリーム	精白米、でん粉、ごま油、サラ ダ油、三温糖、じゃが芋	しょうが、ブロッコリー、キャ ベツ、きゅうり、玉ねぎ	醤油、酒、みりん、米酢、塩、黒こ しょう、鶏がら、ベイリーフ、パ セリ	766 kcal 27.1 g 28.5 g
23月	白飯	○	イカとコマイのフライ ヒジキの炒め煮 ジャガ芋と小松菜の味噌汁	牛乳、いか、こまい、ひじ き、油揚げ、ちくわ、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、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、醬 油	797 kcal 33.8 g 28.2 g
24火	【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	セ レ ク ト	ハンバーグ セレクト ツナサラダ ジュリエンスープ 飲み物 セレクト	牛肉、鶏肉、チキンハム、 ツナ、コーヒー牛乳	精白米、米粒麦、サラダ油、パ ン粉、はちみつ、上白糖	人参、ホールコーン、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、ア ップルジュース	鶏がら、塩、白ワイン、黒こしょ う、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、ベイリー フ、酒	894 kcal 34.5 g 27.3 g

※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11日(水) 米粉ニョッキクリーム煮は、イタリア料理店タベルナ・アイのオーナーシェフから教わった料理です。米粉のニョッキは、米粉と絹豆腐を使って作ります。港区のホームページにも掲載されています。ぜひご家庭でも作ってみてください。



12月19日(木) 少し早い、冬至献立です。今年の冬至の日は、21日(土)です。

\*12月24日(火) 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アップルジュースのうち1種類)を選びます。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)	脂質 (g)
トマトソース&コーヒー牛乳	772	32.7	27.3
トマトソース&アップルジュース	749	30.2	23.2
和風玉ねぎソース&コーヒー牛乳	777	32.1	25.9

和風玉ねぎソース&アップルジュース	754	27.8	21.8
-------------------	-----	------	------