



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、 醤油、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・ブルヘー・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、ブルーベリージャム	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チリ 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、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、 鮭肉、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 34.2 g 31.1 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、 醤油、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、 レモン果汁、 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チ 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、 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、 醤油	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、 バター、 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
-------------------	-----	------	------