

12月献立表



2025年12月

港区立六本木中学校

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	1人あたり kcal たんぱく質 g
1月	白飯	○	いかのごまソースかけ ジャガ芋のきんぴら 厚揚げと白菜の味噌汁 温州みかん	牛乳、いか、豚肉、生揚げ、みそ、わかめ	精白米、三温糖、でん粉、白ごま、サラダ油、じゃが芋、ごま油、こんにゃく	しょうが、ごぼう、人参、しめじ、白菜、みかん	酒、醤油、一味唐辛子、だし昆布、だしかつお厚削り節	753 36.6
2火	鶏肉カレースープ ご飯添え	○	イタリアンサラダ さつまいものチーズケーキ	牛乳、鶏肉、レンズ豆、チーズ、鶏卵、生クリーム	精白米、サラダ油、はちみつ、三温糖、さつま芋、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、ブロッコリー、黄ピーマン、レモン果汁	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、バニラエッセンス	864 29.2
3水	【ドイツ料理】 カレーヴルストドッグ	○	ジャーマンポテト アイントプフ【ドイツ料理】	牛乳、ウインナー、ベーコン、鶏肉、レンズ豆	コッペパン、はちみつ、サラダ油、じゃが芋、バター	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、セロリ、ブロッコリー	トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、塩、黒こしょう、鶏がら、ローリエ、白ワイン、ベイリーフ(粉)	708 29.0
4木	【商店街コラボ給食】 茶飯	○	おでん 新橋お多幸 きゅうりもみ	牛乳、鶏卵、がんもどき、鶏肉、わかめ	精白米、三温糖、でん粉	大根、しょうが、きゅうり	酒、醤油、だし昆布、だしさば節、うすくちしょうゆ(低塩)、さんしょう、純米酢	765 33.0
5金	鶏肉の和風ピラフ	○	卵とワカメのスープ たこ焼きポテト	牛乳、鶏肉、鶏卵、わかめ、たこ、糸揚げ、青のり	精白米、米粒麦、サラダ油、白ごま、じゃが芋、でん粉	にんにく、しめじ、玉ねぎ、ピーマン、人参、しょうが、長ねぎ	鶏がら、醤油、酒、塩、黒こしょう、中濃ソース、ウスターソース	762 27.7
8月	【オーガニック給食】 白飯	○	いわしと鶏肉の照り焼きつくね キャベツとれんこんのサラダ 長沢山味噌汁	牛乳、いわし、鶏肉、生揚げ、みそ	精白米、三温糖、でん粉、ごま油、サラダ油、じゃが芋、こんにゃく	長ねぎ、しょうが、れんこん、キャベツ、白菜、ごぼう、小松菜	酒、みりん、醤油、薄口醤油、塩、りんご酢、白こしょう、だしかつお厚削り節	728 34.0
9火	キムチクッパ	○	魚チーズ春巻き ブロッコリーとキャベツの中華サラダ	牛乳、鶏肉、みそ、鶏卵、メヒカリ、チーズ	精白米、米粒麦、ごま油、白ごま、サラダ油、春巻きの皮(生)	しょうが、人参、大根、キムチ、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	塩、鶏がら、酒、黒こしょう、醤油、みりん、米酢、ラー油	756 27.4
10水	中華丼	○	ビーフンスープ パンナコッタ	牛乳、鶏肉、いか、うずら卵、干しえび、豆腐、アガー、生クリーム	精白米、サラダ油、でん粉、ビーフン、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、チンゲンサイ	醤油、酒、鶏がら、塩、黒こしょう、オイスターソース、白こしょう	814 30.9
11木	白飯	○	チキンチキンごぼう【山口県郷土料理】 はすのさんばい【山口県郷土料理】 けんちょう風汁【山口県郷土料理】	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐	精白米、サラダ油、でん粉、米粉、上白糖、三温糖、ごま油、こんにゃく	ごぼう、枝豆、れんこん、人参、大根、干しいたけ	醤油、酒、みりん、薄口醤油、塩、米酢	789 30.9
12金	【爆払いの日給食】 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、ちりめんじゃこ、たら、塩昆布、鯨肉、みそ	精白米、もち米、こんにゃく、三温糖、マヨネーズ、長芋、米粉、里芋	人参、干しいたけ、クリームコーン、キャベツ、きゅうり、しょうが、大根、玉ねぎ、小松菜	酒、塩、みりん、醤油、だし昆布、白ワイン、白こしょう、純米酢、だしかつお厚削り節	795 36.5
15月	白飯	○	揚げ高野豆腐の照りマヨ和え キャベツと油揚げの創製サラダ タイビーエン りんご	牛乳、高野豆腐、油揚げ、豚肉、うずら卵、いか、えび	精白米、三温糖、でん粉、サラダ油、マヨネーズ、ごま油、緑豆春雨	しょうが、キャベツ、きゅうり、人参、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、長ねぎ、チンゲンサイ、りんご	醤油、みりん、酒、米酢、塩、黒こしょう、鶏がら	871 30.4
16火	焼きカレー	○	花野菜サラダ 豆乳コーンスープ	牛乳、鶏肉、チーズ、豆乳	精白米、バター、サラダ油、薄力粉、はちみつ、三温糖、上白糖、さつま芋、米粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、黄ピーマン、ピーマン、トマト缶、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、ホールコーン、クリームコーン	塩、ターメリック(粉)、赤ワイン、鶏がら、カレー粉、黒こしょう、みりん、中濃ソース、トマトケチャップ、ウスターソース、ガラムマサラ、カルダモン(粉)、クミン(粉)、りんご酢、からし(粉)、ローリエ、パセリ	873 32.3
17水	酢豚丼	○	春雨の中華スープ 早香	牛乳、さば、豚肉、豆腐	精白米、米粒麦、三温糖、でん粉、サラダ油、米粉、緑豆春雨、ごま油、白ごま	玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、ピーマン、しょうが、えのき、白菜、長ねぎ、早香	塩、醤油、トマトケチャップ、酒、米酢、鶏がら、黒こしょう	787 29.4
18木	野菜菜チャーハン	○	魚のスパイシーマヨ焼き 豆腐とワカメのスープ	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、鶏卵、しいら、豆腐、わかめ	精白米、米粒麦、サラダ油、ごま油、マヨネーズ、白ごま	しょうが、人参、高菜漬、長ねぎ、にんにく、えのき	鶏がら、酒、塩、黒こしょう、醤油、米酢、カレー粉、チリパウダー	782 39.7
19金	◆ミートボール スパゲティミートソース	セレクト	さつま芋とツナのサラダ はれひめ コービー牛乳または いちごオ・レ	鶏肉、牛肉、鶏卵、チーズ、ツナ、コービー牛乳	サラダ油、薄力粉、パン粉、オリーブ油、スパゲティ、さつま芋、上白糖	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトジュース、キャベツ、ブロッコリー、はれひめ	塩、黒こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、タバスコ、ナツメグ、赤ワイン、パセリ、米酢、醤油、いちごオ・レ	(コ)717 (イ)784 (コ)30.4 (イ)29.5
22月	冬至献立 白飯	○	鶏肉の柚子風味焼き ほうとうどん チョコタルト	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、生クリーム	精白米、三温糖、でん粉、ほうとう麺、スイートチョコレート、バター、タルト	ゆず、人参、玉ねぎ、小松菜、かぼちゃ、長ねぎ	醤油、酒、みりん、だし昆布、だしかつお厚削り節	874 30.3

※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。

献立の前にあるマーク(◆)は、3年生夏休み家庭科の宿題「物語の中の料理の再現」を参考にしました。

12月4日商店街コラボ給食です。新橋お多幸のおでんを給食用にアレンジしたものです。

普段の給食では、和食のだしを昆布やかつお節で取ります。今回は昆布とさば節をたっぷり使用します。普段と違うだしの風味も楽しみにしてください。

12月8日はオーガニック給食です。みなとハッピー給食プロジェクトの一環として、有機農業の日に合わせて港区区内全小中学校で実施されます。

提供するすべての野菜は有機野菜を使用予定です。

食育の6つの視点

