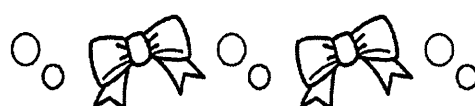




# 12月の献立表



今月の目標 ☆冬の生活と健康について考えよう☆

港区立三田中学校

実施日	曜日	献立	飲み物	主な材料とその働き				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1	金	・ほうとううどん ・カップ肉まん ・カブとキャベツの磯和え <small>季節の野菜</small>	牛乳	豚肉、油揚げ、だし昆布、厚削り節、赤味噌、味噌、鶏肉、刻み海苔、牛乳	サラダ油、コンニャク、ほうとう麺・冷、小麦粉、上白糖、でん粉	ゴボウ、人参、大根、シメジ、カボチャ、長葱、カブ、カブ葉、キャベツ	酒、醤油、ベーキングパウダー、酢	821	33
4	月	・ターメリックライス ・白身魚のピザ風 ・ポテトの香味和え ・ひよこ豆のスープ	牛乳	ホキ、ベーコン、ミックスチーズ、青海苔、ウインナー、ひよこめ、乾、牛乳	精白米、米粒麦、オリーブ油、バター、サラダ油、ジャガ芋、白ゴマ	玉葱、トマト缶、マッシュルーム、ピーマン、ニンニク、セロリー、人参、小松菜	塩、ターメリックパウダー、コショウ、ケチャップ、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	865	34.2
5	火	・ご飯 ・焼売 ・パンサンデー ・豆腐の中華スープ	牛乳	豚挽き肉、鶏挽き肉、大豆、豆腐、ワカメ、牛乳	精白米、上白糖、でん粉、シウマイの皮、春雨、ゴマ油、白ゴマ	干椎茸、生姜、玉葱、長葱、キャベツ、キュウリ、人参、小松菜	塩、コショウ、醤油、酢、洋辛子、鶏ガラ、酒	838	33.7
6	水	・ココアパン ・さつまいとコーンのシチュー ・カブサラダ ・りんご <small>季節の野菜</small>	牛乳	鶏肉、大豆、調理用牛乳、生クリーム、牛乳	ココアパン(結び)50g、サラダ油、サツマイ、小麦粉、バター	セロリー、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、カブ葉、キャベツ、カブ、リンゴ	白ワイン、鶏ガラ、塩、コショウ、酢	822	26.1
7	木	・味噌バターラーメン ・キャベツの中華ゴマサラダ ・杏仁豆腐	牛乳	豚肉、赤味噌、粉寒天、調理用牛乳、エバミルク、牛乳	中華麺・冷、サラダ油、バター、ゴマ油、練りゴマ、上白糖	生姜、ニンニク、人参、長葱、白菜、モヤシ、ホールコーン、ニラ、キャベツ、キュウリ、ミカン缶、桃、缶、パイン缶	鶏ガラ、甜麺醬、醤油、酢、塩、コショウ、パニラエッセンス	797	30.2
8	金	・茶飯 ・おでん ・ばりばり海藻サラダ <small>季節の料理</small>	牛乳	だし昆布、削り節、がんもどき、焼き竹輪、生揚げ、結び昆布、ウズラ卵、ワカメ、牛乳	精白米、三温糖、コンニャク、ジャガ芋、竹輪、上白糖、練りゴマ、揚げ油、春巻きの皮	大根、キャベツ、キュウリ、人参、ホールコーン	酒、醤油、塩、酢、洋辛子	825	28.3
11	月	・アップルクリームチーズサンド ・ラザニア ・ほうれん草とベーコンのスープ <small>季節の野菜</small>	牛乳	クリームチーズ、鶏挽き肉、大豆、ミックスチーズ、ベーコン、牛乳	黒砂糖パン、上白糖、ラザニア、サラダ油、バター、小麦粉	リンゴ、レモン果汁、ニンニク、玉葱、人参、トマトピューレ、パセリ、生姜、シメジ、キャベツ、ホウレン草	塩、ケチャップ、コショウ、中濃ソース、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	824	33.8
12	火	・さばそぼろのピピンパ ・中華風コーンスープ ・みかん <small>季節の果物</small>	牛乳	卵、さば、赤味噌、鶏肉、牛乳	精白米、サラダ油、ゴマ油、上白糖、白ゴマ、でん粉	モヤシ、人参、小松菜、ニンニク、生姜、玉葱、ホールコーン、クリームコーン、パセリ、ミカン	みりん、塩、醤油、鶏ガラ、コショウ	808	33.5
13	水	・クリームスープパグティ ・荳わかめサラダ ・洋梨のパンプディング <small>季節の果物</small>	牛乳	ベーコン、調理用牛乳、粉チーズ、荳わかめ、卵、生クリーム、牛乳	ジャガ芋、バター、サラダ油、小麦粉、オリーブ油、スパゲッティ、白ゴマ、ゴマ油、上白糖、食パン、粉糖	生姜、セロリー、玉葱、人参、小松菜、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、なし(西洋)・生	鶏ガラ、白ワイン、塩、コショウ、醤油、ラー油、酢、パニラエッセンス、ラム酒	853	28.8
14	木	・親子丼 ・白菜のゆかり漬け ・豆腐とえのきのすまし汁 <small>季節の野菜</small>	牛乳	削り節、鶏肉、卵、刻み海苔、だし昆布、豆腐、ワカメ、牛乳	精白米、三温糖	玉葱、ミツバ、白菜、キャベツ、小松菜、ゆかり、エノキ茸、長葱	塩、みりん、醤油、酒	824	34.2
15	金	・ご飯 ・ごまししゃも ・野菜の煮ひたし ・十勝汁	牛乳	シヤモ、削り節、油揚げ、だし昆布、サケ・角切、白味噌、赤味噌、豆腐、牛乳	精白米、小麦粉、黒ゴマ、白ゴマ、三温糖、ジャガ芋	人参、キャベツ、小松菜、大根、長葱	醤油、酒	774	32.8
18	月	★少し早めのクリスマス献立★ ・バターロールパン ・チキンのチーズ焼き ・カラフルマリネ ・ポテトポターージュ ・クレーム・オ・ショコラ	(ストロベリー)	鶏肉、ミックスチーズ、調理用牛乳、生クリーム、粉寒天、卵、ジョアストロベリー	バターロールパン、ジャガ芋、サラダ油、バター、小麦粉、揚げ油、グラニュー糖、上白糖、ミルクチョコレート、粉糖	ニンニク、ブロッコリー、玉葱、生姜、赤ピーマン、黄ピーマン、カブ、ミカン缶	白ワイン、オレガノ、黒コショウ、ケチャップ、鶏ガラ、塩、ベイリーフパウダー、コショウ、乾燥パセリ、リンゴ酢	865	34.6
19	火	★食育の日★ ~カミカミ献立~ ・切り干し大根ご飯 ・里芋とイカの煮付け ・カブの味噌汁 <small>季節の野菜</small>	牛乳	鶏肉、油揚げ、削り節、イカ・リング、だし昆布、豆腐、味噌、牛乳	精白米、餅米、サラダ油、上白糖、里芋	切干大根、人参、サヤインゲン、干椎茸、大根、カブ、カブ葉、長葱	酒、薄口醤油、醤油、塩、みりん	779	29.6
20	水	・ハッシュドポークライス ・さつまいとフレンチサラダ ・ゆめオレンジ <small>季節の果物</small>	牛乳	豚肉、生クリーム、牛乳	精白米、サラダ油、上白糖、バター、小麦粉、サツマイ	ニンニク、生姜、玉葱、人参、シメジ、トマトピューレ、トマトジュース、キュウリ、ゆめオレンジ	赤ワイン、塩、コショウ、ベイリーフパウダー、ケチャップ、ウスターソース、鶏ガラ、酢	873	23.4
21	木	・ご飯 ・イワシのフライ ・野菜のレモン醤油和え ・長葱とわかめの味噌汁	牛乳	マイワシ・開き、卵、削り節、味噌、ワカメ、牛乳	精白米、揚げ油、小麦粉、生パン粉・衣用、三温糖	キュウリ、キャベツ、モヤシ、レモン果汁、大根、長葱	塩、コショウ、中濃ソース、薄口醤油	839	30.8
22	金	★冬至献立★ ・豚大根の旨煮丼 ・かぶの柚香漬け ・冬至ぜんざい	牛乳	厚削り節、豚肉、生揚げ、ウズラ卵、アズキ、牛乳	精白米、押麦、三温糖、でん粉、上白糖、白玉、中ざら糖	白菜、大根、干椎茸、生姜、カブ、カブ葉、柚子・皮、柚子・果汁、カボチャ	酒、醤油、酢、塩	890	28.9

## お知らせ



- ◎行事や食材購入、天候の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。予めご了承ください。
- ◎今月の果物は、りんご・みかん・ゆめオレンジを予定しています。
- ◎食物アレルギーの方は、よく献立表を確認してください。