

# 12月の献立表

平成30年度  
給食回数：15回

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		
3	月	冬の根菜カレーライス 白菜とベーコンのスープ 早香 <small>季節の果物</small>	牛乳	鶏肉、鶏ガラ、ベーコン、牛乳	精白米、サラダ油、バター、小麦粉、ジャガ芋、サツマ芋	生姜、ニンニク、セロリ、玉葱、人参、レンコン、大根、白菜、★早香	赤ワイン、ガラムマサラ、クミン、カルダモン、カイエンペッパー、カレー粉、塩、ベイリーフパウダー、ケチャップ、ウスターソース、醤油、中濃ソース、コショウ、乾燥パセリ	845 22	
4	火	家常豆腐丼 かき玉スープ りんご <small>季節の果物</small>	牛乳	豚肉、鶏ガラ、赤味噌、生揚げ、卵、牛乳	精白米、サラダ油、上白糖、でん粉、ジャガ芋、ゴマ油	ニンニク、生姜、人参、白菜、干椎茸、長葱、小松菜、★りんご	豆板醤、酒、醤油、コショウ、塩	772 27.2	
5	水	はちみつレモントースト コーンスープ ツナサラダ	牛乳	鶏肉、鶏ガラ、ベーコン、調理用牛乳、ツナ、牛乳	食パン、マーガリン、ハチミツ、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉、三温糖	レモン果汁、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、生姜、ホールコーン、クリームコーン、キャベツ、ピーマン	白ワイン、塩、コショウ、ベイリーフパウダー、酢、醤油、乾燥パセリ	832 28.9	
6	木	ご飯 ホキの南蛮焼き じゃが芋のごま味噌がらめ 豆腐のすまし汁	牛乳	ホキ、赤味噌、だし昆布、削り節、豆腐、ワカメ、牛乳	精白米、三温糖、でん粉、揚げ油、ジャガ芋、サラダ油、バター、白ゴマ	生姜、長葱、ニンニク、エノキ茸、小松菜	醤油、酒、酢、一味唐辛子、塩	739 28.7	
7	金	ご飯 ししゃもと鶏の天ぷら もやしのピリ辛和え 油揚げと白菜の味噌汁	牛乳	卵、シシャモ、鶏肉、削り節、油揚げ、味噌、牛乳	精白米、揚げ油、小麦粉、コーンスターチ、ゴマ油、上白糖、白ゴマ	生姜、ニンニク、モヤシ、キュウリ、白菜、長葱	塩、酒、コショウ、醤油、みりん、豆板醤	869 30.6	
10	月	ごま味噌うどん ごぼうサラダ りんごマフィン	牛乳	鶏肉、だし昆布、厚削り節、油揚げ、赤味噌、白味噌、ワカメ、調理用牛乳、牛乳	サラダ油、うどん、練りゴマ、白ゴマ、三温糖、ゴマ油、小麦粉、上白糖、バター	人参、白菜、長葱、小松菜、ゴボウ、モヤシ、キュウリ、ホールコーン、りんごジャム、★りんご	酒、醤油、塩、酢、ベーキングパウダー	720 24.1	
11	火	麦ご飯 ハンバーグきのこソース 粉ふき芋 卵と小松菜の味噌汁	牛乳	鶏挽き肉、豚挽き肉、豆腐、大豆、ヒジキ、卵、だし昆布、削り節、牛乳	精白米、押麦、乾燥パン粉、サラダ油、小麦粉、ジャガ芋	玉葱、エノキ茸、マッシュルーム、小松菜、白菜、長葱	塩、コショウ、ナツメグ、赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、ガーリックパウダー、乾燥パセリ、醤油	795 32.2	
12	水	白菜のうま煮丼 わかめスープ みかん <small>季節の果物</small>	牛乳	豚肉、鶏ガラ、ウズラ卵、ワカメ、牛乳	精白米、サラダ油、でん粉、ゴマ油、白ゴマ	ニンニク、生姜、玉葱、人参、キャベツ、白菜、小松菜、モヤシ、エノキ茸、★ミカン	酒、塩、コショウ、醤油、オイスターソース	742 24.5	
13	木	コッペパン 白身魚のピザ風 キャベツとコーンのサラダ ポテトポタージュ	牛乳	メルルーサ、鶏ガラ、ベーコン、ミックスチーズ、調理用牛乳、生クリーム、牛乳	コッペパン、サラダ油、ハチミツ、ジャガ芋	玉葱、トマト缶、マッシュルーム、ピーマン、人参、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、生姜	塩、コショウ、ケチャップ、酢、醤油、洋辛子、ベイリーフパウダー、乾燥パセリ	730 34.5	
14	金	わかめご飯 焼売 ハンサンスー もやし中華スープ	牛乳	炊き込みワカメ、豚挽き肉、鶏挽き肉、鶏ガラ、大豆、豆腐、ハム、牛乳	精白米、上白糖、でん粉、春雨、ゴマ油、白ゴマ	干椎茸、生姜、玉葱、長葱、キャベツ、モヤシ、キュウリ、人参、小松菜	塩、コショウ、醤油、酢、洋辛子、酒	809 32.8	
17	月	★少し早めのクリスマス献立★		牛乳	鶏肉、鶏ガラ、調理用牛乳、ヒヨコ豆、牛乳	ミルクパン、揚げ油、小麦粉、でん粉、サラダ油、三温糖、ジャガ芋、上白糖、バター、チョコチップ、粉糖	ニンニク、キャベツ、人参、キュウリ、玉葱、生姜	醤油、コショウ、オールスパイス、シナモンパウダー、ナツメグ、パプリカ、乾燥パセリ、オレガノ、カイエンペッパー、塩、カレー粉、酢、ガーリックパウダー、洋辛子、ベイリーフパウダー、乾燥パセリ、ココア、ベーキングパウダー	942 33.1
18	火	ご飯 ツナと野菜の卵とじ れんこんサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳	ツナ、豚肉、卵、削り節、味噌、豆腐、牛乳	精白米、サラダ油、上白糖、でん粉、三温糖、白ゴマ、ゴマ油	人参、玉葱、ニラ、レンコン、モヤシ、キュウリ、小松菜、長葱	塩、コショウ、酒、ケチャップ、醤油、酢	839 35	
19	水	★食育の日～冬至献立～★		牛乳	サケ、削り節、油揚げ、味噌、牛乳	精白米、三温糖、でん粉、練りゴマ、白ゴマ、小麦粉	柚子果汁、小松菜、人参、モヤシ、カボチャ、玉葱、シメジ	酒、醤油、みりん、塩	790 35.8
20	木	豚大根のあんかけご飯 昆布サラダ りんご <small>季節の果物</small>	牛乳	厚削り節、豚肉、生揚げ、塩昆布、牛乳	精白米、押麦、三温糖、でん粉、ゴマ油	白菜、大根、人参、ピーマン、干椎茸、生姜、キャベツ、小松菜、★りんご	酒、醤油、酢	757 25.4	
21	金	サバのミートスパゲティ 玉ねぎとエノキ茸のスープ フルーツゼリー	牛乳	サバ、鶏ガラ、大豆、味噌、粉チーズ、ベーコン、粉寒天、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、小麦粉、三温糖、上白糖	ニンニク、生姜、玉葱、人参、トマトピューレ、エノキ茸、キャベツ、アスパラガス、ミカン缶、★りんご、パイン缶	塩、コショウ、乾燥パセリ、赤ワイン、クローブ、ケチャップ、ベイリーフパウダー	818 29.8	

### 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。

◎今月使用する果物は、早香・りんご・みかん・ミカン缶・パイン缶を予定しています。

「体の調子を整えるもの」欄に★印がついている果物は、特別栽培農産物を使用する予定です。

◎毎月19日は「食育の日」です。今月は冬至献立です。

◎食物アレルギーの方は、よく献立表を確認してください。