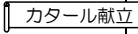





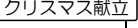






12月 献立表



港区立三田中学校

日	献立名	牛乳	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人分 - たんぱく質
1 木	ご飯			精白米		水	623 kcal
	白身魚のごまだれ焼き	○	さめ	三温糖,白ごま		塩,酒,醤油,みりん,水	30.6 g
	ごぼうサラダ			油,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,もやし,きゅうり	醤油,酢,塩	
	えのきのすまし汁		豆腐,わかめ		えのき,玉ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
2 金	チキンクリームライス	○	鶏肉,牛乳	精白米,米粒麦,油,薄力粉,バター,いんげん豆	にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ほうれん草,しょうが	水,ターメリック(粉),白ワイン,鶏がら,塩,こしょう	718 kcal
	ツナサラダ		ツナ	三温糖,油	人参,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ	醤油,塩,酢	28.7 g
	洋梨				洋梨		
5 月	ご飯			精白米		水	771 kcal
	イカ天	○	いか	油,でん粉,三温糖,でん粉		塩,酒,醤油,みりん,水	31.2 g
	白菜のお浸し			三温糖	小松菜,人参,白菜	醤油,みりん	
	じゃが芋の味噌汁		油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ	水,だし削り節	
6 火	ジャージャー麺	○	豚肉,みそ	油,中華麺,三温糖,でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,しいたけ,長ねぎ,きゅうり	水,鶏がら,トウバンジャン,テンメンジャン,酒,塩,醤油,オイスターソース	699 kcal
	野菜の中華和え			上白糖,ごま油,白ごま	ほうれん草,もやし	醤油,トウバンジャン,からし,	29.4 g
	りんご				りんご		
7 水	ご飯			精白米		水	773 kcal
	五目春巻き	○	鶏肉	油,春巻きの皮,油,緑豆春雨,でん粉	しょうが,たけのこ,長ねぎ,しいたけ,人参	水,塩,醤油,こしょう,からし,オイスターソース	28.7 g
	パンサンスー		ハム	緑豆春雨,油,三温糖,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,人参	醤油,酢,からし,湯	
	卵の中華スープ		鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,長ねぎ,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
8 木	マクブース風ピラフ 	○	鶏肉	精白米,米粒麦,油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,赤ピーマン,ピーマン	水,塩,カレー粉,こしょう,ガラムマサラ	756 kcal
	タンドリーチキン 		鶏肉,ヨーグルト		にんにく,しょうが,玉ねぎ	塩,こしょう,カレー粉,ガラムマサラ,醤油,トマトケチャップ,ウスターソース,パプリカ	44.7 g
	大麦入りトマトスープ 		鶏肉	オリーブ油,じゃが芋,おおむぎ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,トマト缶,トマトジュース	水,鶏がら,トマトピューレ,塩,こしょう	
9 金	ご飯			精白米		水	711 kcal
	たら和风あんかけ	○	たら	でん粉,油,三温糖	しょうが,人参,玉ねぎ,えのき,しいたけ,葉ねぎ	酒,醤油,塩,水,だし削り節,紙小判	35.5 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,水,みりん	
	豚汁		豚肉,豆腐,みそ	油,じゃが芋	人参,大根,長ねぎ,しいたけ	水,だし削り節	
1 2 月	スタミナ丼	○	豚肉	精白米,米粒麦,油,じゃが芋,上白糖,白ごま,でん粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,白菜,ピーマン,赤ピーマン	水,酒,塩,こしょう,醤油,オイスターソース	682 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタン皮,ごま油	しょうが,人参,白菜,玉ねぎ,チンゲンサイ	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	28.6 g
	みかん				みかん		
1 3 火	ツナドッグ	○	ツナ	コッペパン,マヨネーズ	玉ねぎ,ホールコーン	こしょう,ホットドッグ用袋	747 kcal
	オムレツブラウンソース		豆腐,鶏卵,豚肉	オリーブ油,バター,上白糖	玉ねぎ,トマトジュース,しょうが	塩,こしょう,赤ワイン,トマトケチャップ,デミグラスソース,トマトピューレ,ウスターソース,鶏がら	34.8 g
	野菜スープ		鶏肉	油	セロリ,玉ねぎ,キャベツ,ほうれん草,人参,しょうが	水,鶏がら,塩,こしょう	
1 4 水	チキンカレーライス	○	鶏肉,ヨーグルト,チーズ	精白米,油,じゃが芋,レンズ豆,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト缶	赤ワイン,チャツネ,中濃ソース,食塩,こしょう,カレー粉,ガラムマサラ,クミン,チリパウダー,醤油,鶏がら	832 kcal
	グリーンサラダ			油,三温糖	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	酢,塩,醤油	31.3 g
	ミルクゼリーいちごソース		寒天,牛乳	上白糖	いちごジャム	赤ワイン,ゼリーカップ	
1 5 木	酢鶏丼	○	鶏肉	精白米,油,三温糖,でん粉,油	玉ねぎ,人参,ピーマン,しょうが	醤油,トマトケチャップ,酢,酒	723 kcal
	海藻サラダ		ひじき,わかめ,糸寒天	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	30.8 g
	豆腐の中華スープ		豆腐	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,長ねぎ,チンゲンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
1 6 金	白飯			精白米		水	692 kcal
	ヤンニョムチキン	○	鶏肉	油,でん粉,三温糖	しょうが,にんにく,長ねぎ	食塩,こしょう,醤油,酒,みりん,酢,コチュジャン	31.9 g
	もやしのナムル			ごま油,白ごま	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	
	トックとわかめスープ		わかめ	トック,ごま油,白ごま	しょうが,玉ねぎ,もやし,えのき	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	
1 9 月	ソース焼きそば	○	鶏肉,糸削り節	油,中華麺	長ねぎ,もやし,キャベツ,人参	酒,塩,こしょう,カレー粉,中濃ソース	674 kcal
	ポテトとベーコンのスープ		ベーコン	油,じゃが芋	玉ねぎ,しょうが	水,鶏がら,塩,こしょう	27.4 g
	抹茶ミルクゼリー		アガー,牛乳,生クリーム	上白糖		水,抹茶,湯	
2 0 火	秋田だまっこ汁	○	鶏肉	精白米,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,長ねぎ,しいたけ,えのき,小松菜	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	717 kcal
	ハタハタの唐揚げ		はたはた	油,でん粉	しょうが	酒,醤油	29.3 g
	切干大根のサラダ		ツナ	マヨネーズ,白ごま	切干し大根,きゅうり,人参,もやし	塩,醤油	
2 1 水	鶏ごぼうご飯 	○	鶏肉,油揚げ	精白米,三温糖,油	ごぼう,しいたけ,人参	水,醤油,酒	697 kcal
	ゆず塩スープ 		鶏肉		白菜,玉ねぎ,人参,長ねぎ,ゆず	水,だし昆布,だし削り節,塩	28.0 g
	スイートパンプキン 		生クリーム	さつま芋,上白糖,バター	かぼちゃ		
2 2 木	ハッシュドビーフ 	○	牛肉,豆乳	精白米,バター,上白糖,油,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,しめじ,トマトジュース	水,こしょう,赤ワイン,塩,トマトケチャップ,デミグラスソース,トマトピューレ,中濃ソース,鶏がら	961 kcal
	かぶの彩りサラダ 			油,三温糖	かぶ,赤ピーマン,黄ピーマン,ブロッコリー,玉ねぎ	酢,塩,醤油,こしょう	27.0 g
	クリスマスマフィン(チョコ) 		牛乳	薄力粉,上白糖,バター,チョコレート,粉糖		ベーキングパウダー,食塩,ココア,マフィン	