



# 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	エネルギー たんぱく質
2月	白飯	○		精白米		酒,水	740 kcal
	サバの味噌煮		さば,みそ	三温糖,でん粉	しょうが	水,だし昆布,みりん,酒,醤油	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	
3火	チキンカレーライス	○	鶏肉,レンズ豆,ヨーグルト	精白米,油,じゃが芋,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	水,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	777 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	26.7 g
	りんご				りんご		
4水	豚丼	○	豚肉	精白米,油,こんにゃく,三温糖,ごま油,白ごま	玉ねぎ,しょうが,にんにく	酒,水,醤油,みりん,トウバンジャン,こしょう	796 kcal
	スパイシーポテトビーンズ		大豆	油,じゃが芋,でん粉		カレー粉,塩	37.6 g
	具だくさんの味噌汁		鶏肉,豆腐,みそ	油	人参,大根,長ねぎ,しょうが	水,だし削り節	
5木	白飯	○		精白米		酒,水	853 kcal
	マーボーギョウザ		鶏肉,大豆,みそ	油,ぎょうざの皮,油,白ごま,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,白菜,長ねぎ,にら	酒,塩,こしょう,醤油,テンメンジャン,オイスターソース,トウバンジャン,さんしょう,水	32.8 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	
6金	ピビンバ風混ぜご飯	○	鶏肉,大豆	精白米,米粒麦,三温糖,油,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,もやし,小松菜,人参	酒,水,醤油,コチュジャン,トウバンジャン,塩	784 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	38.1 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	
9月	白飯	○		精白米		酒,水	725 kcal
	鮭の「33」風味焼き		さけ,みそ	マヨネーズ(卵なし)		塩,こしょう,白ワイン,醤油,からし	36.1 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	
10火	トマトソースパスタ	○	ハム,鶏肉,チーズ	オリーブ油,薄力粉,スパゲティ	にんにく,玉ねぎ,人参,ピーマン,トマト	白ワイン,塩,こしょう,タバスコ,ウスターソース,醤油,中濃ソース,パプリカ,オレガノ	753 kcal
	キャベツとしらすのスープ		しらす	オリーブ油	にんにく,キャベツ,しょうが	水,鶏がら,塩,こしょう	37.5 g
	チョコのテリーヌ		アガー,牛乳,生クリーム	上白糖,チョコレート		水,ココア	
11水	紫芋のスイートプールのパン	○	鶏卵	丸パン,むらさき芋,薄力粉,上白糖,バター			810 kcal
	クラムチャウダー		鶏肉,あさり,牛乳	油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう	28.4 g
	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	
12木	いわしの蒲焼き丼	○	いわし	精白米,油,でん粉,三温糖	しょうが	水,酒,醤油,みりん	761 kcal
	白菜のおかか和え		糸削り節	三温糖	白菜,小松菜,人参	みりん,醤油	27.0 g
	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	
13金	白飯	○		精白米		酒,水	763 kcal
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でん粉,じゃが芋,油,三温糖,白ごま	ごぼう	塩,こしょう,醤油,酒,みりん	33.4 g
	小松菜のお浸し			三温糖	小松菜,人参,白菜	醤油,みりん	
	けんちん汁		鶏肉,豆腐	油,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
16月	キムチチャーハン	○	鶏肉,鶏卵	精白米,油,ごま油,白ごま	にんにく,キムチ,長ねぎ,人参,小松菜	酒,水,醤油,塩,こしょう	832 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,長ねぎ,玉ねぎ	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	29.0 g
	さつまいものごま団子		豆腐	さつまいも,上白糖,白玉粉,白ごま,油		水	
17火	白飯	○		精白米		酒,水	794 kcal
	チーズタッカルビ		鶏肉,チーズ	さつまいも,ごま油,三温糖	キャベツ,玉ねぎ,人参	コチュジャン,醤油,みりん,酒	30.9 g
	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	
	バナナ				バナナ		
18水	ガーリックトースト	○		食パン,バター	にんにく	パセリ	747 kcal
	ブラウンシチュー		鶏肉	油,じゃが芋,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト	水,鶏がら,赤ワイン,塩,こしょう	30.5 g
	ブロッコリーのサラダ			三温糖,油	人参,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
	ミルクコーヒーゼリー		アガー,牛乳	上白糖		水,コーヒー	
19木	マーボー丼	○	鶏肉,豆腐,レンズ豆,みそ	精白米,油,でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,にら,長ねぎ,玉ねぎ	酒,水,鶏がら,塩,醤油,テンメンジャン,オイスターソース,トウバンジャン,さんしょう	806 kcal
	卵の中華スープ		鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,玉ねぎ,きくらげ,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	35.3 g
	みかん				みかん		
20金	ゆかりご飯	○		精白米		酒,水,ゆかり粉	738 kcal
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも	でん粉,油	しょうが,にんにく	醤油,酒,みりん,こしょう	25.0 g
	小松菜のごま和え			三温糖,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	
	豆腐とワカメの味噌汁		みそ,豆腐,わかめ		小松菜,長ねぎ	水,だし削り節	
23月	鶏ごぼうご飯	○	鶏肉,油揚げ	精白米,米粒麦,三温糖,油,白ごま	ごぼう,人参,小松菜	醤油,酒,水	761 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	27.8 g
	スイートパンプキン		生クリーム	さつまいも,上白糖,バター	かぼちゃ		
24火	チキンライス	○	鶏肉	精白米,油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ピーマン	水,塩,パプリカ,白ワイン,こしょう	865 kcal
	フライドチキン		鶏肉,牛乳	油,薄力粉,でん粉	にんにく	醤油,水,こしょう,オールスパイス,オレガノ,チリパウダー,塩	37.2 g
	クリスマスチョコタルト		鶏卵,牛乳	チョコレート,バター,上白糖,薄力粉,粉糖,タルト		ココア,ベーキングパウダー	

冬至献立

クリスマス献立