



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杯- たんぱく質
1月	白飯	○		精白米		酒,水	838 kcal
	揚げギョウザ		鶏肉,大豆	油,ぎょうざの皮,油,白ごま,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,水	32.0 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,さくらげ,長ねぎ,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
2火	味噌ラーメン	○	鶏肉,みそ	中華麺,油	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし,長ねぎ	水,鶏がら,テンメンジャン,コチュジャン,醤油,こしょう	760 kcal
	のり塩ポテトビーンズ		大豆,青のり	油,じゃが芋,でん粉		塩	31.0 g
	もやしの中華和え			上白糖,ごま油	ほうれん草,もやし	醤油,トウバンジャン,からし,湯	
3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	745 kcal
	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	35.7 g
	コーヒーズんざい		アガー,小豆	上白糖,三温糖		水,インスタントコーヒー,白玉団子,塩	
4木	白飯	○		精白米		酒,水	736 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	32.9 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	
5金	ビビンバ風混ぜご飯	○	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	782 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	塩,こしょう,醤油,酒,みりん,酢,コチュジャン	38.2 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	
8月	オーガニック・ディ献立 オーガニックカレー	○	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,トマト缶	水,赤ワイン,チャツネ,中濃ソース,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	27.0 g
	りんご				りんご		
9火	白飯	○		精白米		酒,水	773 kcal
	鮭のマヨネーズ風味焼き		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	38.9 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,しょうが	水,だし削り節	
10水	紫芋のスイートプールパン	○	牛乳	丸パン,むらさき芋,薄力粉,上白糖,バター			780 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	26.9 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	
11木	ゆかりご飯	○		精白米		酒,水,ゆかり粉	759 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	25.1 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	
12金	キムチチャーハン	○	鶏肉	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	水,醤油,酒,塩,こしょう	764 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	26.9 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	
15月	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	804 kcal
	白菜ときゅうりの浅漬け			ごま油,上白糖	きゅうり,白菜	塩,醤油,酢	28.6 g
	赤だしみそ汁		八丁みそ,油揚げ,豆腐,わかめ		玉ねぎ,こねぎ,なめこ	水,だし削り節	
	みかん(玉)				みかん		
16火	白飯	○		精白米		酒,水	765 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	33.9 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	
17水	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン,バター	にんにく	パセリ	775 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,デミグラスソース,赤ワイン,塩,こしょう	30.7 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,インスタントコーヒー	
18木	白飯	○		精白米		酒,水	727 kcal
	白身魚の和風あんかけ		さめ	でん粉,油,三温糖	しょうが,人参,玉ねぎ,えのき,しいたけ,菜ねぎ	酒,醤油,塩,水,だし削り節,紙小判	35.3 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	
19金	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	819 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		
22月	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	868 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	39.8 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,塩,ココア	