



令和7年度 12月献立予定表



台東区立忍岡中学校 18回

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			
			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	エネルギー たんぱく質
1月	○	中華風炊き込みごはん	豚肉、卵	米、油、砂糖、ごま	干し椎茸、だけのこと、小松菜	743
		ししゃものさざれ焼き	★ししゃも、青のり	ノンエッグマヨネーズ、パン粉		kcal
		トックスープ	鶏肉、わかめ	★トック、ごま油	人参、大根、白菜、長ねぎ	32.1
		果物			★りんご	g
2月	○	麦入りごはん		米、麦		736
		魚のごま醤油焼き	みなみかこかます	油、ごま油、砂糖、ごま	にんにく、しょうが	kcal
		春雨と大根の炒め煮	豚肉	ごま油、砂糖、緑豆春雨	大根、にんにく、しょうが、人参、にら	37.5
		呉汁	豆腐、みそ、大豆	じゃがいも	ごぼう、人参、こんにゃく、もやし、小松菜	g
3月	○	炒めそば 五目あんかけ	豚肉、むきえび、うすら卵	蒸し中華麺、油、片栗粉	しょうが、人参、玉ねぎ、だけのこと、もやし、キャベツ、えのきだけ、小松菜	805
		ごぼうとじゃがいものスパイシー揚げ		じゃがいも、片栗粉、油	ごぼう	kcal
		果物			柑橘類	29.2
						g
4月	○	チキンライス	鶏肉	米、油、バター	トマトジュース、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース	728
		ほうれん草のキッシュ	ベーコン、いんげん豆、卵、スキムミルク、生クリーム、豆乳、ピザチーズ		玉ねぎ、エリンギ、ほうれん草	kcal
		具沢山スープ	レンズ豆、ウインナー	油、じゃがいも	人参、玉ねぎ、かぶ、コーン、小松菜	30.8
						g
5月	○	二色ごはん	豚肉、鶏肉、大豆、卵	米、麦、油、砂糖、ごま	しょうが 	846
		ひじきの炒め煮	ひじき、油揚げ	油、砂糖	糸こんにゃく、だけのこと、干し椎茸、さやいんげん、【都産】人参	kcal
		めった汁	 石川県郷土料理 豚肉、みそ	油、【都産】さつまいも	ごぼう、こんにゃく、しめじ【都産】人参、大根、長ねぎ	36.0g
8月	○	ゆかりごはん		米、ごま	ゆかり粉	760
		韓国風肉じゃが	豚肉、凍り豆腐、うすら卵	油、じゃがいも、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、人参、干し椎茸、玉ねぎ、白菜キムチ、長ねぎ、にら、白滝	kcal
		ツナとわかめの和え物	ツナ、わかめ	砂糖	もやし、きゅうり、人参	29.6
						g
9月	○	大崎市の有機米ごはん	 台東区の姉妹都市宮城県大崎市からの寄贈米	米(ひとめぼれ)		727
		三陸銀鮭の仙台味噌焼き	鮭、みそ	砂糖、片栗粉	しょうが、長ねぎ	kcal
		白菜とハムの和え物	ボークハム	ごま、油、ごま油	白菜、ほうれん草、人参、コーン 	32.9
		おくずかけ	 宮城県郷土料理 豆腐	里芋、小町麴、片栗粉、そうめん	人参、干し椎茸、さやいんげん	g
10月	○	わかめラーメン	豚肉、わかめ、なると	蒸し中華麺、油、ごま油	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、長ねぎ	805
		ツナのサモサ	ツナ、レンズ豆	油、じゃがいも、餃子の皮、小麦粉	玉ねぎ、キャベツ、ピーマン	kcal
		果物			★りんご	29.2
						g
11月	○	里芋ごはん	鶏肉、油揚げ	米、油、里芋、砂糖	人参、さやいんげん	706
		おでん	鶏肉、昆布、ちくわ、揚げボール、さつま揚げ、うすら卵	ちくわぶ、砂糖	こんにゃく、人参、大根	kcal

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			
			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	エネルギー たんぱく質
12月	○	ミートビーンズドック	豚肉、大豆、ピザチーズ	★コッペパン、油、小麦粉	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム	753
		イタリアンスープ	豚肉、卵、粉チーズ	油、パン粉	人参、キャベツ、玉ねぎ、小松菜	kcal
		さつまいもチップス		油、さつまいも、砂糖		30.7
						g
15月	○	卵とじゃこのチャーハン	ちりめんじゃこ、卵	米、油、ごま油、ごま	長ねぎ、小松菜	708
		肉団子と春雨の煮込み	豚肉、鶏肉、豆腐	片栗粉、パン粉、緑豆春雨、ごま油	しょうが、干し椎茸、人参、白菜、小松菜	kcal
		パリパリサラダ		油、ワンタンの皮、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、人参	31.7
						g
16月	○	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		788
		ポテトと豆のグラタン	鶏肉、豆乳、牛乳、粉チーズ、いんげん豆、スキムミルク	油、バター、小麦粉、じゃがいも、パン粉	玉ねぎ、マッシュルーム、小松菜	kcal
		野菜スープ	鶏肉		人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜	30.7
		果物			柑橘類	g
17月	○	麦入りごはん		米、麦		716
		魚のカレー醤油焼き	ほき			kcal
		磯香和え	きざみのり		もやし、小松菜、人参	36.0
		生揚げのそぼろ煮	豚肉、生揚げ	油、砂糖、片栗粉	しょうが、人参、玉ねぎ、さやいんげん	g
18月	○	スパゲティナポリタン	豚肉、ウインナー、粉チーズ	スパゲティ、油、バター	にんにく、人参、玉ねぎ、トマト缶、マッシュルーム、ピーマン	738
		揚げじゃがサラダ		油、じゃがいも、はちみつ	キャベツ、きゅうり、人参	kcal
		フルーツ白玉		★冷凍白玉、砂糖	バイン缶、黄桃缶、ラフランス缶	23.4g
19月	○	回鍋肉丼	豚肉、みそ	米、麦、油、砂糖、片栗粉、ごま油	にんにく、しょうが、人参、長ねぎ、だけのこと、キャベツ、ピーマン	827
		わかめスープ	豆腐、わかめ	ごま油	もやし、えのきだけ、コーン	kcal
		カスタードプリン	牛乳、卵、生クリーム	砂糖		32.2
		フルーツゼリー		砂糖	さくらんぼ缶、バイン缶、桃缶、みかん缶、ラフランス缶	g
22月	○	けんちんうどん	鶏肉、焼き豆腐	冷凍うどん、油、里芋	人参、こんにゃく、大根、れんこん、干し椎茸、長ねぎ	738
		焼肉サラダ	豚肉	油、砂糖、ごま	にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、人参、玉ねぎ	kcal
		南瓜ケーキ	卵、豆乳	砂糖、バター、小麦粉、ごま	かぼちゃ	34.4
						g
23月	○	麦入りごはん		米、麦		747
		魚のスタミナソース	さわら、みそ	砂糖、ごま油	長ねぎ、にんにく、にら	kcal
		白滝と大豆もやしのナムル		ごま、ごま油、砂糖	大豆もやし、小松菜、人参、白滝、にんにく	33.3
		チゲスープ	豚肉、豆腐、みそ、豆乳	油、ごま	人参、玉ねぎ、えのきだけ、白菜キムチ、小松菜	g
24月	○	エビピラフ	えび	米、油、バター	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン、グリーンピース	732
		フライドチキン	鶏肉、卵 	油、小麦粉		kcal