



令和5年度 12月献立予定表



台東区立忍岡中学校 16回

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
			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	
1 金	○	ツナじゃがトースト	ツナ、ピザチーズ	★食パン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ	763 kcal
		チリコンカン	大豆、金時豆、豚肉	油	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、コーン、トマト、ピーマン	
		海藻サラダ	海藻ミックス	ごま、油、ごま油、砂糖	大根、キャベツ、小松菜、人参	33.6 g
4 月	○	いわしのかば焼き丼	いわし	米、麦、油、片栗粉、砂糖		806 kcal
		千草和え	★卵、油揚げ	ごま、サラダ油	もやし、小松菜、人参	
		みそけんちん汁	かつお節、豆腐、みそ	里芋	人参、大根、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ	35.4 g
5 火	○	鶏ごぼうピラフ	鶏肉	米、バター、油	ごぼう、人参、グリーンピース、マッシュルーム、玉ねぎ	771 kcal
		すごもり卵	★卵、ベーコン		キャベツ	
		具沢山カレースープ	大豆、ウインナー	油、じゃがいも	人参、玉ねぎ、かぶ、コーン、小松菜	28.7 g
		果物			みかんの予定	
6 水	○	ミートビーンズドッグ	豚肉、レンズ豆、ピザチーズ	★コッペパン、油、薄力粉	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、エリンギ	877 kcal
		白菜のクリーム煮	鶏肉、牛乳、豆乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、薄力粉	人参、玉ねぎ、ほうれん草、マッシュルーム、白菜	
		白玉フルーツポンチ		冷凍白玉、砂糖	★パイン缶、★黄桃缶、みかん缶	32.9 g
7 木	○	麦入りごはん /のりとひじきの佃煮	/のり、ひじき	米、麦 /砂糖、水あめ		739 kcal
		卵入り肉じゃが	★うすら卵、豚肉、かつお節	油、じゃがいも、砂糖	人参、糸こんにゃく、玉ねぎ、干し椎茸、グリーンピース	
		えのき入りおひたし		ごま	キャベツ、小松菜、人参、えのきたけ	26.0 g
		果物			菊花みかんの予定	
8 金	○	あんかけチャーハン	★卵、★いか、★えび、豚肉	米、油、片栗粉、ごま油	長ねぎ、にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、干し椎茸、小松菜	879 kcal
		切り干し大根のナムル		ごま油、砂糖	もやし、小松菜、人参、切り干し大根、糸こんにゃく、にんにく	
		ごま団子		油、さつまいも、白玉粉、砂糖、ごま		29.8 g
11 月	○	麦入りごはん		米、麦		770 kcal
		サバの味噌煮	サバ、みそ	砂糖、片栗粉	しょうが	
		五目きんぴら	豚肉	油、じゃがいも、砂糖、ごま	ごぼう、人参、糸こんにゃく、さやいんげん	35.7 g
		かきたま汁	★卵、かつお節、豆腐、わかめ		人参、玉ねぎ、えのきたけ	
12 火	○	黒さとうパン		★黒さとうパン		720 kcal
		ほうれん草のキッシュ	★卵、ベーコン、豆乳、いんげん豆、スキムミルク、生クリーム、ピザチーズ	油	玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草	
		ポテトとブロッコリーのソテー	ベーコン	バター、油、じゃがいも	ブロッコリー、赤ピーマン	30.6 g
		パスタスープ	鶏肉	油、マカロニ	玉ねぎ、人参、小松菜	

・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。  
 ・牛乳は赤の仲間（血や肉になる）2群になります。  
 ・果物以外は、加熱調理してあります。  
 ・アレルギーは星印★・太字で示しています。



日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質	
			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		
13 水	○	中華風炊き込みごはん	★卵、豚肉	米、油、砂糖、ごま	干し椎茸、たけのこ、小松菜	751 kcal	
		わかさぎの磯辺揚げ	★わかさぎ、青のり	油、小麦粉、薄力粉			
		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	28.8 g	
		豆乳花(トールファ)	粉寒天、豆乳、スキムミルク	砂糖			
14 木	○	ポークカレーライス	豚肉、ヨーグルト	米、麦、油、じゃがいも、薄力粉	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、人参	787 kcal	
		糸こんにゃくサラダ		ごま油、砂糖、ごま	キャベツ、きゅうり、人参、糸こんにゃく		
		果物			みかんの予定	22.3 g	
15 金	○	わかめごはん		炊き込みわかめ	米、麦、ごま	760 kcal	
		ジャンボ揚げ餃子	豆腐、たら	餃子の皮、ごま油、薄力粉、油	長ねぎ、えのきたけ、しょうが、白菜、ごま、にんにく		
		もやしのピリピリソテー		ごま油、油	もやし、きゅうり、人参	29.0 g	
		青梗菜と卵のスープ	★卵、豆腐	片栗粉	人参、玉ねぎ、たけのこ、青梗菜		
18 月	○	さつまいもごはん		米、さつまいも、ごま		764 kcal	
		魚の塩こうじ焼き	ますの予定	塩こうじ			
		五目炒め煮	油揚げ、大豆	油、砂糖		人参、干し椎茸、たけのこ、糸こんにゃく	38.9 g
		生揚げのみそ汁	かつお節、生揚げ、みそ、わかめ		人参、大根、長ねぎ		
19 火	○	麦入りごはん		米、麦		819 kcal	
		茎わかめの佃煮	茎わかめ	砂糖、ごま	しょうが		
		ししゃものパリパリ揚げ	★ししゃも	油、春巻きの皮、薄力粉		38.6 g	
		豆腐とえびのうま煮	★えび、豚肉、豆腐	油、ごま油、砂糖、片栗粉	しょうが、人参、たけのこ、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、青梗菜		
20 水	○	きなこ豆乳フレンチトースト	★卵、きなこ、豆乳	★食パン、バター、砂糖		818 kcal	
		ひじき入りミートボールシチュー	豚肉、大豆、ひじき、豆乳	パン粉、油、じゃがいも、砂糖、バター、薄力粉	にんにく、セロリー、人参、玉ねぎ、さやいんげん		
		花野菜のサラダ		ごま、砂糖、油	キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、人参、コーン	33.4 g	
		果物			みかんの予定		
21 木	○	冬至の七草うどん	鶏肉、かつお節、豆腐	★冷凍うどん、油	人参、ごぼう、こんにゃく、大根、蓮根、干し椎茸、かぼちゃ、長ねぎ	717 kcal	
		ちくわの黒ごま揚げ	ちくわ	油、薄力粉、ごま			
		ゆず香和え	油揚げ、かつお節		白菜、小松菜、人参、えのきたけ、ゆず果汁	30.3 g	
		いもようかん	粉寒天	さつまいも、砂糖			
22 金	○	カラフルピラフ	ロースハム	米、バター、油	人参、玉ねぎ、黄ピーマン、青ピーマン、赤ピーマン	793 kcal	
		タンドリーチキン	鶏肉、ヨーグルト		玉ねぎ、にんにく、しょうが		
		シーザーサラダ	プロセスチーズ、粉チーズ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ	30.7 g	
		コーンチャウダー	ベーコン、粉チーズ、牛乳、豆乳、生クリーム	薄力粉、じゃがいも	玉ねぎ、人参、コーン		

【お知らせ】 ・年明けの給食は、1月10日(水)より開始となります。