



12月予定献立表



渋谷区立代々木中学校

日	曜日	牛乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質
1	月	○	ふわとろ親子丼 和風サラダ みかん	鶏肉 たまご 牛乳 刻みのり	玉葱 にんじん 椎茸 さやいんげん もやし こまつな コーン みかん	米 大麦 糸こんにやく 砂糖 片栗粉 ごま油	725 kcal 25.4 g 19.3 g
2	火	○	ココアパン マカロニグラタン ツナとわかめのサラダ いちご	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆ペースト ひよこめめ 生クリーム ピザチーズ まぐろ缶詰 わかめ	玉葱 エリンギ こまつな キャベツ きゅうり にんじん いちご	ココアパン 薄力粉 バター マカロニ 砂糖	839 kcal 33.5 g 26.2 g
3	水	○	ご飯 さけのねぎみそ焼き 切干大根の煮物 けんちん汁	牛乳 生鮭 白みそ さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐	しょうが ねぎ 切干しだいこん にんじん さやいんげん だいこん ごぼう こまつな	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	731 kcal 35.7 g 17.9 g
4	木	○	具沢山あったかうどん 大豆しゃりしゃり 抹茶ケーキ	鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ わかめ 牛乳 大豆 青のり たまご ヨーグルト きな粉 スキムミルク	にんじん はくさい 椎茸 ねぎ こまつな	うどん 片栗粉 揚げ油 三温糖 はちみつ 薄力粉 チョコレート	787 kcal 29.8 g 32.0 g
5	金	○	代っ中特製ポークカレーライス 海藻サラダ りんご	豚肉 スキムミルク レンズまめ 牛乳 海藻ミックス	セロリ しょうが にんにく オニオンソテー 玉葱 にんじん キャベツ もやし りんご	米 大麦 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖 ごま油 白ごま	771 kcal 23.2 g 23.3 g
8	月	○	のりキムチチャーハン ポテトとチーズの餃子 ターサイと卵のスープ	豚肉 刻みのり 牛乳 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 たまご	玉葱 ねぎ 白菜キムチ ピーマン にんにく にんじん こまつな	米 大麦 ごま油 砂糖 じゃがいも ぎょうざの皮 薄力粉 揚げ油 片栗粉	741 kcal 25.9 g 26.4 g
9	火	○	豚肉のおろし丼 かぶのすまし汁 りんご	豚肉 牛乳 絹ごし豆腐	だいこん しょうが にんじん たけのこ 玉葱 万能ねぎ かぶ こまつな ねぎ りんご	米 大麦 つきこんにやく 砂糖 片栗粉 あられ麴	730 kcal 26.4 g 18.2 g
10	水	○	ご飯 ぶりの竜田揚げ 野菜のごま和え さつま汁	牛乳 ぶり 鶏肉 油揚げ 味噌 白みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	米 片栗粉 揚げ油 白すりごま 白ねりごま 三温糖 こんにやく さつまいも	855 kcal 34.3 g 32.1 g
11	木	○	ハニーチーストースト トマトシチュー マカロニサラダ	ピザ用チーズ 牛乳 牛肉 いんげん豆ペースト	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト こまつな きゅうり キャベツ	食パン マーガリン 砂糖 はちみつ じゃがいも 薄力粉 バター マカロニ	803 kcal 28.2 g 31.3 g
12	金	○	ゆかりご飯 五目卵焼き 野菜の糸寒天和え みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 しらす干し たまご 糸寒天 油揚げ 木綿豆腐 わかめ 味噌 白みそ	たけのこ ねぎ きくらげ にんじん ほうれんそう キャベツ こまつな だいこん えのきたけ	米 砂糖	715 kcal 27.0 g 22.0 g
15	月	○	鶏おこわ 焼きししゃも 切干大根と野菜のマヨ和え じゃがいものみそ汁	鶏肉 牛乳 ししゃも 油揚げ わかめ 味噌 白みそ	しめじ 椎茸 にんじん さやいんげん 切干しだいこん きゅうり こまつな 玉葱	米 もち米 三温糖 砂糖 エッグケアマヨネーズ じゃがいも	729 kcal 30.4 g 22.0 g
16	火	○	セレクト揚げパン ポテトのガーリックソテー イタリアンスープ	きな粉 牛乳 鶏肉 粉チーズ たまご	にんにく 玉葱 にんじん エリンギ こまつな	ミルクパン グラニュー糖 砂糖 揚げ油 じゃがいも 片栗粉 パン粉	744 kcal 26.5 g 26.6 g
17	水	○	ご飯 ツナがんも ちくわときゅうりのさっぱり和え 生姜入り豚汁	牛乳 押し豆腐 ちりめんじゃこ ツナ缶 ちくわ 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	にんじん えだまめ きくらげ しょうが もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	米 揚げ油 里芋 三温糖 ごま油 こんにやく じゃがいも	787 kcal 34.1 g 29.8 g
18	木	○	ペペロンチーノピラフ オニオンドレッシングサラダ 白いんげん豆のスープ 愛マドンナ	豚ひき肉 牛乳 いんげん豆ペースト 鶏肉 生クリーム いんげんまめ	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ こまつな コーン セロリ 愛マドンナ	米 オリーブ油 バター 砂糖	737 kcal 28.6 g 25.7 g
19	金	○	麦ご飯 めかじきのから揚げ生姜ソース じゃがいものおねりごま和え あおさと根菜のみそ汁	牛乳 めかじき 味噌 白みそ あおさのり	玉葱 キャベツ えのきたけ にはら 赤・黄パプリカ はくさい にんにく しょうが にんじん さやいんげん れんこん	米 大麦 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 じゃがいも 三温糖 白ねりごま 白すりごま 里芋	809 kcal 32.5 g 26.5 g
20	土	東京牛乳	ミートソーススパゲッティ マセドアンサラダ りんご	ベーコン 豚肉 牛肉 レンズまめ 粉チーズ 牛乳	にんにく にんじん 玉葱 セロリ マッシュルーム トマト きゅうりコーン りんご	スパゲッティ オリーブ油 米粉 じゃがいも 砂糖	765 kcal 30.4 g 24.1 g
22	月	○	わかめご飯 さばのおろしポン酢 ひじきと大豆の炒め煮 かぼちゃの団子汁	炊き込みわかめ 牛乳 さば 干しひじき ちくわ 大豆 鶏肉	しょうが だいこん レモン にんじん にんにく かぼちゃ かぼちゃペースト はくさい ねぎ	米 大麦 片栗粉 つきこんにやく 三温糖 白玉粉 米粉	770 kcal 34.2 g 25.8 g
23	火	○	牛バラ肉と大根のあんかけご飯 野菜の中華風和え にら玉スープ	牛肉 さくら味噌 八丁味噌 牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご	だいこん 玉葱 にんにく しょうが ねぎ こまつな 大豆もやし きゅうり にんじん えのきたけ にはら	米 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま	811 kcal 33.2 g 27.0 g
24	水	○	あしたばパン タンドリーチキン コーンマッシュポテト 具沢山マカロニスープ いちご	牛乳 鶏肉 ヨーグルト いんげん豆ペースト ベーコン	玉葱 にんにく コーン にんじん キャベツ こまつな いちご	あしたばパン じゃがいも バター オリーブ油 リボンマカロニ	744 kcal 33.2 g 30.2 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。