

12月給食予定献立表

令和7年

青山キャンパス（渋谷区立広尾中学校・渋谷区立松濤中学校）

広尾中	松濤中	日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人1日 kcal	たんぱく質
○	○	1	月	豆乳クリーミー カレーうどん		青のりポテト 果物	豚肉 豆乳 生クリーム 牛乳 青のり	玉葱 いちご（予定）	うどん 薄力粉 油 砂糖 じゃがいも 揚げ油	763	24.7
○	○	2	火	こぎつねごはん		きやべつとじゃこのからし和え いもっこ味噌汁 がんづき	鶏ひき肉 油揚げ さば節 牛乳 ちりめんじゃこ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳	にんじん キャベツ はくさい だいこん ねぎ こまつな	米 油 三温糖 じゃがいも 里芋 薄力粉 米粉 黒砂糖	803	27.7
○	○ 12:45	3	水	コラボ給食with服部学園 麦ごはん		メカジキのから揚げ 生姜ソース かぶと油揚げの味噌汁	牛乳 めかじき 油揚げ 白みそ 昆布 かつお節 かぶ（葉）	キャベツ 玉葱 赤パブリカ 黄パブリカ にら えのきたけ にんにく しょうが かぶ かぶ（葉）	米 大麦 揚げ油 片栗粉 油 砂糖 ごま油	878	37.8
○	○	4	木	ペペロンチーノピラフ		冬野菜のポトフ フルーツ白玉	たこ 牛乳 ベーコン 豚肉	にんにく パセリ にんじん ブロッコリー れんこん はくさい みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 バター 油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも 白玉	823	30.1
○	○	5	金	ごはん		豚肉と大根のべつ甲煮 ツナとれんこんのサラダ	牛乳 さば節 生揚げ うすら卵 豚肉 まぐろ缶詰	だいこん にんじん 干し椎茸 さやいんげん れんこん キャベツ きゅうり	米 砂糖 薄力粉 マヨネーズ	814	30.8
○	○	8	月	鮭のクリームパスタ		コーンサラダ 果物	ベーコン 牛乳 生鮭 粉チーズ 生クリーム 牛乳	にんにく 玉葱 マッシュルーム （水煮） キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 紅まどなど （予定）	スパゲッティ オリーブ油 油 バター 薄力粉 砂糖	762	32.7
○	○	9	火	炒飯		豚肉と小松菜のスープ スパイシーピーズポテト	焼き豚 牛乳 豚肉 大豆	たけのこ（ゆで） にんじん だいこん ねぎ エリンギ こまつな	米 大麦 ラード 油 じゃがいも 片栗粉 揚げ油	832	30.7
○	○	10	水	ごはん		さばの有馬焼き 白滝とひき肉の炒め煮 けの汁	牛乳 さば 鶏ひき肉 油揚げ 高野豆腐 大豆 白みそ	しょうが ねぎ さやいんげん 干し椎茸 だいこん にんじん ごぼう わらび（ゆで）	米 油 しらすたき 三温糖 こんにゃく	823	39.6
○	○	11	木	はちみつレモントースト		ポークシチュー 焼き肉サラダ ミカンゼリー	牛乳 豚肉 粉チーズ 粉寒天	レモン（果汁） 玉葱 にんにく しょうが にんじん グリーンピース もやし 黄パブリカ 赤パブリカ さやいんげん オレンジジュース みかん缶	食パン バター 砂糖 はちみつ 油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 つきこんにゃく	866	33.5
○	○	12	金	ごはん		れんこんハンバーグ 春雨の炒め物 味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 木綿豆腐 牛乳 豚ひき肉 油揚げ 赤みそ カットわかめ	にんじん 玉葱 れんこん もやし キャベツ だいこん	米 バン粉（生） 砂糖 片栗粉 油 緑豆はるさめ ごま油 里芋	792	33.2
○	○	15	月	ごはん		味噌バター肉じゃが ごんごん汁 白玉ぜんざい	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 小豆	にんじん 玉葱 ホールコーン さやいんげん 干し椎茸 ごぼう だいこん れんこん 万能ねぎ	米 油 つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも バター 片栗粉 白玉団子 砂糖	848	28.5
○	○	16	火	キムチクッパ		チョレギサラダ めかぶドーナツ	豚肉 赤みそ たまご 牛乳 刻みのり めかぶわかめ 絹ごし豆腐	にんじん はくさい もやし キムチ ねぎ にら キャベツ きゅうり にんにく しょうが	米 大麦 油 ごま油 砂糖 薄力粉 揚げ油	767	26.0
○	○	18	木	ごはん		ヤンニョムチキン 大豆もやしのナムル 中華五目スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐	にんにく しょうが きゅうり 大豆もやし たけのこ（ゆで） にんじん 干し椎茸 こまつな	米 薄力粉 揚げ油 ごま油 三温糖 白ごま 上白糖 片栗粉	882	35.4
○	○	19	金	黒砂糖パン		シェパーズパイ スコッチブロススープ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 牛乳 鶏肉 白花生	にんにく しょうが 玉葱 トマト缶 パセリ セロリ にんじん かぶ かぶ（葉）	黒砂糖パン 油 米粉 じゃがいも バター	757	28.5
○	○	22	月	冬至献立 冬至ほうとううどん		魚のゆずみそかけ 野菜の梅和え フルーツヨーグルト	鶏肉 油揚げ 牛乳 さわら 白みそ ヨーグルト（無糖） もやし キャベツ 梅干し みかん缶 黄桃缶 バイン缶	にんじん だいこん かぼちゃ しめじ ねぎ こまつな ゆず もやし しょうが 梅干し みかん缶 黄桃缶 バイン缶	ほうとう 油 つきこんにゃく ごま油 三温糖 砂糖	791	39.8
○	○	23	火	コラボ給食with服部学園 牛バラ肉と大根の あんかけごはん		中華風和え物 わかめ卵スープ	乳牛ばら さくら味噌 八丁味噌 牛乳 絹ごし豆腐 たまご カットわかめ	だいこん エシャロット にんにく しょうが ねぎ こまつな 緑豆もやし きゅうり にんじん 玉葱 えのきたけ	米 氷砂糖 ごま油 片栗粉	974	31.9
○	○	24	水	かつおめし		ぐる煮 味噌汁 ゆずゼリー	かつお 刻みのり 牛乳 さつま揚げ 生揚げ 鶏肉 白みそ 赤みそ アガー	しょうが にんにく ねぎ さやいんげん だいこん にんじん ごぼう 干し椎茸 玉葱 しめじ ゆず（果汁）	米 片栗粉 米粉 揚げ油 油 砂糖 里芋 こんにゃく さつまいも ナタデココ	773	31.8
○	○	25	木	ミルクパン		ロックチキン ツリーサラダ ABCトマトスープ いちごミルク寒天	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳 加糖練乳 粉寒天	ブロッコリー にんじん ホールコーン にんにく 玉葱 セロリ トマト缶 パセリ いちご	ミルクパン 薄力粉 コーンフレーク 揚げ油 油 砂糖 じゃがいも マカロニ 乳ホイップ	803	34.2

◎都合により献立を変更する可能性があります。ご了承ください。 *リクエストの表記は、両校の保健給食委員がアンケートとり、上位になったものです。