

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	I補- 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 ちりめんじやこ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳	にんじん キヤベツ はくさい だいこん ねぎ ごまつな	米 油 三温糖 じゃがいも 里芋 薄力粉 米粉 黒砂糖	803	27.7
○	○	3	水 12:45	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	キヤベツ 玉葱 赤バブリカ 黄バブリカ 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 バセリ 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 キヤベツ 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) キヤベツ にんじん きゅ うり ホールコーン 紅まどんな (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 スパイシービーンズポテト	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 ごまつな	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 白滷とひき肉の炒め煮 けの汁	牛乳 さば 豚ひき肉 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 しらたき 三温糖 こんにゃく	823	39.6
○	○	11	木	はちみつフレモントースト		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 グリンピース もやし 黄バブリカ 赤バブリカ 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 キヤベツ だいこん	米 パン粉 (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 こんこん汁 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 キヤベツ きゅうり ににく 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		ヤンニヨムチキン 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 ごまつな	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	19日は食育の日 ハリー・ポッターよりイギリス献立 黒砂糖パン		シェバーズパイ スコッチプロスープ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 牛乳 鶏肉 白花豆	ににく しょうが 玉葱 トマト缶 バセリ 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)	にんじん だいこん かぼちゃ しめじ ねぎ ごまつな ゆず もやし キヤベツ 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	牛乳ばら 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 ににく しょうが ねぎ ごまつな 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 いちごミルキー寒天	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 ににく 玉葱 セロリ トマト缶 バセリ 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。