






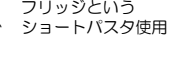













12月予定献立表



2024年12月

渋谷区立代々木中学校

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	1初年 - たんぱく質 脂質	
2月	○	豚肉と大豆のごはん 焼きししゃも せんべい汁 りんご   青森県の郷土料理	豚肉,大豆,鶏若鶏肉モモ(皮なし)	ししゃも,こんぶ,牛乳	にんじん,小松菜 しょうが,ごぼう,はくさい,ぶなしめじ,ねぎ,りんご	8分つき米,押麦,しらたき,三温糖,おつゆせんべい 油	711 kcal 30.6 g 21.2 g
3火	○	胚芽パン トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラグースープ  クロアチア大使館・渋谷区 コラボレーション給食	豚ひき肉,たまご,鶏若鶏肉胸(皮付き)	牛乳,スキムミルク	にんじん,さやいんげん 玉葱,セロリ,カリフラワー	胚芽パン,米,小麦粉,じゃがいも 油,バター,オリーブ油	753 kcal 37.5 g 29.4 g
4水	○	ご飯 寒サワラの香味だれ 五目きんぴら ほうれんそうのかきたまみそ汁 	さわら 70g,豚モモ,たまご,みそ,白みそ	こんぶ,牛乳	にんじん,ほうれんそう にんにく,しょうが,ねぎ,ごぼう,れんこん	米,塩こうじ,三温糖,こんにゃく,片栗粉 油,ごま油	711 kcal 35.4 g 21.8 g
5木	○	マーボー丼 切干大根のごまだれサラダ  天草オレンジ	豚ひき肉,かんぱち,そぼろ,大豆,みそ,押し豆腐	牛乳	にんじん,にら にんにく,しょうが,玉葱,ねぎ,キャベツ,切干しいたけ,こん,ホールコーン,オレンジ	米,押麦,片栗粉,緑豆はるさめ 油,テンメーション,ごま油,白練りごま,白すりごま	800 kcal 30.4 g 24.8 g
6金	○	きびごはん 手包み春巻き ちんげんさいのからしあえ わかめと卵のピリ辛スープ	豚モモ,オイスターソース,生揚げ,みそ,たまご	わかめ,牛乳	にんじん,にら,チンゲンツアイ だけのご,乾しいたけ,きくらげ,もやし,キャベツ,にんにく,しょうが,玉葱,ねぎ	米,はいが精米,きび,緑豆はるさめ,春巻きの皮,小麦粉,三温糖,片栗粉 油,ごま油,揚げ油	777 kcal 26.6 g 29.8 g
9月	○	ご飯 さんまの筒煮  キャベツのおかいかため もすくのかきたまじる	さんま,焼き竹輪,オイスターソース,かつお節,木綿豆腐,たまご	こんぶ,もすく,牛乳	小松菜,にんじん,みずな しょうが,ねぎ,キャベツ	米,三温糖,片栗粉 ごま油	804 kcal 33.8 g 29.7 g
10火	○	きのごカレークリームパスタ ガーリックドレッシングサラダ スイートポテト  フリッジという ショートパスタ使用	鶏成鶏肉モモ(皮なし),ベーコン	牛乳,スキムミルク,生クリーム,チーズ,こんにゃく,寒天,わかめ,練乳	にんじん,小松菜 まいたけ,ぶなしめじ,生しいたけ,キャベツ,にんにく,玉葱	マカロニ,小麦粉,三温糖,さつまいも,はちみつ オリーブ油,バター,油	805 kcal 31.0 g 29.8 g
11水	○	くるまふ入り親子丼 れんこんのごまヨサダ おかしな目玉焼き 	鶏成鶏肉モモ(皮なし),たまご,ツナ缶	粉寒天,牛乳,生クリーム,牛乳	にんじん,さやいんげん,みずな 玉葱,キャベツ,れんこん,あんず缶	米,押麦,しらたき,メープルシロップ,片栗粉,車麩,三温糖 油,卵不使用,マヨネーズ,白すりごま	839 kcal 34.4 g 26.8 g
12木	○	ご飯(あさひの夢)  タラのころころ揚げ もやしとわかめの中華和え みそワタンスープ	まだら 角切り,鶏肉,豚骨,豚モモ,みそ,赤みそ	わかめ,牛乳	にんじん,小松菜 もやし,きゅうり,にんにく,しょうが,はくさい,ねぎ	米,小麦粉,米粉,じゃがいも,三温糖,ワタンの皮 揚げ油,ごま油	713 kcal 30.3 g 18.0 g
13金	○	ご飯(ななつぼし)  じゃこ小松菜ふりかけ 里芋のうま煮(うずら卵入り) 梅ドレサラダ	かつお節,鶏肉,うずら卵	ちりめんじゃこ,牛乳	小松菜,にんじん ごぼう,たけのこ(水煮),だいこん,キャベツ,玉葱,きゅうり,梅干し	米,板こんにゃく,三温糖,メープルシロップ,さといも ごま油,油	697 kcal 26.5 g 19.7 g
16月	○	ご飯 手作りふわふわツナがんもどき  ちくわときゅうりの酢の物 しょうが豚汁	押し豆腐,ツナ缶,ノンオイル,焼き竹輪,豚モモ,生揚げ,みそ,白みそ	ちりめんじゃこ,こんぶ,牛乳	にんじん 枝豆,きくらげ(乾),しょうが,ごぼう,もやし,きゅうり,だいこん	米,やまいも,三温糖,板こんにゃく,さといも 揚げ油,ごま油,油	746 kcal 32.1 g 25.6 g
17火	○	シーフードピラフ コーンクリームスープ マカロニサラダ	鶏肉,ひよこまめ(乾),ほたてが貝,貝柱,水巻,むきえび,いか,いんげん豆	牛乳,スキムミルク,牛乳	にんじん,パセリ にんにく,玉葱,クリームコーン,ホールコーン,きゅうり,キャベツ	米,押麦,じゃがいも,マカロニ,三温糖 オリーブ油,バター,油	738 kcal 29.7 g 18.9 g
18水	○	豚ロースカレー風味 3色ナムル みかん  ワンダフル給食	豚ロース(脂身付き),たまご	牛乳	小松菜,赤ピーマン,にんじん にんにく,しょうが,玉葱,ぶなしめじ,セロリ,もやし,きゅうり,みか	米,押麦,片栗粉 油,ごま油,ごま(乾)	903 kcal 30.8 g 33.1 g
19木	東京牛乳	☆セレクト☆米粉パンの揚げパン トマトポトフ 茎わかめのサラダ みはや  セレクト揚げパン ①抹茶(まっちゃ) ②シナモンシュガー 保健給食委員会が 選択肢を決めました。	ベーコン,ウィンナー(無添加),いんげんまめ(乾),きなこ	スキムミルク,くきわかめ,牛乳	にんじん,トマト水煎,パセリ にんにく,玉葱,セロリ,キャベツ,きゅうり,みはや	米粉パン,グラニュー糖,粉砂糖,きび砂糖,じゃがいも 揚げ油,油,ごま油	765 kcal 27.1 g 35.1 g
20金	○	ご飯 ブリのみそ焼き じゃこ入りおかか和え かぼちゃのそぼろあん  冬至の行事食	ぶり 70g,みそ,かつお節,鶏ひき肉	ちりめんじゃこ,牛乳	小松菜,にんじん,かぼちゃ はくさい,キャベツ,しょうが	米,塩こうじ,片栗粉 油	776 kcal 33.6 g 25.1 g
21土	コーヒルック	あんかけ焼きそば 大豆しゃりしゃり 早香 	豚モモ,オイスターソース,うずら卵,大豆	あおのり,ミルク,クローバー	にんじん,チンゲンツアイ にんにく,しょうが,玉葱,乾しいたけ,たけのこ(水煮),きくらげ(乾),はくさい,はゆか	蒸し中華めん,片栗粉 油,ごま油,揚げ油	825 kcal 33.9 g 29.6 g
23月	○	クリスマスリースのあしたばパン・ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーのもみの木サラダ   いちご	ベーコン,鶏肉,いんげん豆,ひよこまめ(乾)	牛乳,スキムミルク,生クリーム,粉チーズ,ダイスチーズ	小松菜,パセリ,ブロッコリー,赤ピーマン 玉葱,エリンギ,キャベツ,ホールコーン,いちご(個)	あしたばパン,ロールパン,小麦粉,マカロニ,パン粉 油,無塩バター	844 kcal 35.9 g 35.4 g
24火	○	かつおめし ぐる煮 みそ汁 ゆずゼリー  高知市・渋谷区 コラボレーション給食	かつお 角切り,さつま揚げ,生揚げ,鶏肉,みそ,白みそ	牛乳,刻みのり,こんぶ,イナガ	さやいんげん しょうが,にんにく,ねぎ,だいこん,ごぼう,乾しいたけ,玉葱,ぶなしめじ,長ねぎ,ゆず	米,押麦,片栗粉,米粉,さといも,板こんにゃく,さつまいも 揚げ油,油	772 kcal 31.0 g 19.0 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。
 ※12月6日は、2年生は校外学習のため給食はありません。
 ※令和6年8月に「高知市・渋谷区 観光・文化交流協定」を締結しました。