

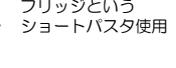


# 12月予定献立表



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,切干しいたご ん,ホールコーン, オレンジ	米,押麦,片栗粉,緑 豆はるさめ 油,テンメン ジャン,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 だけのこ,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,やまといも,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),ほたてがい 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,みかん	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 ト水煮,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	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,クローヒー	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 ー	さやいんげん, にんじん 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。