12月予定献立表

2023年12月　　渋谷区立代々木中学校

日	牛乳	料理名	体の組織をつくる食材 1群	体の組織をつくる食材 2群	体の調子を整える食材 3群	体の調子を整える食材 4群	エネルギーとなる食材 5群	エネルギーとなる食材 6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1 金	○	ご飯 ほっけの南部焼き じゃがいものみそサラダ 高野豆腐のかきたま汁	ほっけ(開き干し),白みそ,凍り豆腐,たまご	こんぶ,牛乳	にんじん,小松菜	キャベツ,きゅうり,もやし,えのきたけ,ねぎ	米,じゃがいも,はちみつ,片栗粉	ごま,黒ごま(乾),油	763 kcal 37.4 g 25.6 g
4 月	○	シーフードピラフ ポテトのチーズ焼き イタリアンスープ	鶏肉,ひよこまめ(乾),むきえび,いか　短冊,ベーコン,豚肉,たまご	ピザチーズ,粉チーズ,牛乳	にんじん,ピーマン,ほうれんそう	にんにく,玉葱,エリンギ	米,押麦,じゃがいも,片栗粉,パン粉	バター,油	744 kcal 31.7 g 24.1 g
5 火	○	ご飯（秋田県産あきたこまち） ピリ辛コチュジャン肉じゃが ひじきサラダ 【2日連続企画】お米の食べ比べをしよう！ 1日目と2日目で違う品種のお米です	豚肉	海藻ミックス,わかめ,こんにゃく入り寒天,牛乳	にんじん	にんにく,しょうが,玉葱,えのきたけ,ねぎ,キャベツ,きゅうり	米,こんにゃく,三温糖,じゃがいも	油,白すりごま,ごま油	693 kcal 23.4 g 18.3 g
6 水	○	ご飯（茨城県産ひとめぼれ） ぶりの照り焼き 小松菜のおひたし さつまいものみそ汁	ぶり　７０ｇ,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,みそ	こんぶ,牛乳	小松菜,にんじん	しょうが,キャベツ,もやし,だいこん,ねぎ	米,塩こうじ,三温糖,片栗粉,さつまいも		761 kcal 33.5 g 24.4 g
7 木	○	ターメリックライス チリコンカン ブロッコリーのチーズサラダ りんご（王林） 	豚ひき肉,大豆,いんげん豆（金時豆）	粉チーズ,ダイスチーズ（5ミリ角）,牛乳	にんじん,トマトペースト,ホールトマト(缶),ブロッコリー	にんにく,セロリ,玉葱,エリンギ,キャベツ,ホールコーン缶,りんご	米,押麦	油	818 kcal 30.8 g 25.2 g
8 金	○	ゆかりごはん ふわふわツナがんもどき しらすとわかめの酢の物 かきたまにゅうめん	押し豆腐,ツナ缶,絹ごし豆腐,たまご	昆布,わかめ,しらす干し,こんぶ,牛乳	にんじん,小松菜	枝豆,しょうが,ごぼう,きゅうり,もやし,えのきたけ,ねぎ	米,やまといも,片栗粉,そうめん(乾)	揚げ油,油	771 kcal 28.9 g 29.3 g
11 月	○	黒豆ごはん ちかとさつま芋の天ぷら 吉野汁（よしのじる） 12/9 大黒様の年取り	鶏肉,油揚げ,黒大豆(国産、乾),ちか,たまご,鶏肉,絹ごし豆腐	あおのり,牛乳	さやいんげん,にんじん,小松菜	乾ししいたけ,たけのこ(水煮),ねぎ,だいこん	米,もち米,押麦,三温糖,さつまいも,米粉,小麦粉,片栗粉	油,卵不使用マヨネーズ,揚げ油	718 kcal 26.8 g 23.6 g
12 火	○	ホットあんぱん 白菜のクリームスープ マカロニサラダ	あずき(乾）,鶏肉	牛乳,スキムミルク,クリームチーズ,生クリーム,牛乳	にんじん	はくさい,ぶなしめじ,きゅうり,キャベツ	丸パン（給食会）,じゃがいも,米粉,マカロニ,三温糖	バター,油	822 kcal 29.0 g 35.5 g
13 水	○	わかめとじゃこのご飯 五目卵焼き ぽかぽか里芋豚汁 早香 	鶏ひき肉,油揚げ,たまご,豚肉,木綿豆腐,みそ,白みそ	ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ,こんぶ,牛乳	にんじん,小松菜	玉葱,たけのこ(水煮),乾ししいたけ,ごぼう,だいこん,しょうが,はやか	米,押麦,板こんにゃく,さといも	ごま(いり）,油	714 kcal 31.2 g 23.3 g
14 木	○	豚菜飯 赤魚の野菜あんかけ ひじきと根菜の土佐煮	豚肉,あかうお,焼き竹輪,かつお節	ひじき,牛乳	小松菜,にんじん,チンゲンツァイ	しょうが,玉葱,たけのこ(水煮),乾ししいたけ,はくさい,もやし,れんこん,ごぼう	米,押麦,片栗粉,米粉,板こんにゃく,じゃがいも,三温糖,車麩	油,揚げ油	724 kcal 31.5 g 25.4 g
15 金	○	代っ中特製チキンカレーライス コーンサラダ りんご 	鶏肉,レンズまめ(乾）	スキムミルク,牛乳	にんじん	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,キャベツ,ホールコーン缶,きゅうり,りんご	米,押麦,小麦粉,じゃがいも,三温糖	油,バター	833 kcal 26.6 g 24.1 g
18 月	○	豚キムチ丼 ごまだれ春雨サラダ はれひめ 	豚肉,ロースハム	牛乳	にんじん,にら	しょうが,にんにく,キムチ,玉葱,もやし,ねぎ,キャベツ,きゅうり,はれひめ（みかん）	米,押麦,片栗粉,緑豆はるさめ	ごま油,テンメンジャン,油,白練りごま,ごま(いり）	681 kcal 23.9 g 20.0 g
19 火	○	麦ご飯 大豆と煮干しの甘辛揚げ 生揚げのきのこあん 梅ドレサラダ	大豆,鶏ひき肉,生揚げ	かえり煮干し,牛乳	にんじん,葉ねぎ	しょうが,玉葱,しめじ,えのき,エリンギ,椎茸,なめこ,キャベツ,もやし,きゅうり,梅干し	米,押麦,片栗粉,三温糖	揚げ油,油	807 kcal 35.7 g 31.3 g
20 水	○	治部煮（じぶに）丼 炒り豆腐 ゆずゼリー 渋谷ワンダフル給食 治部煮は石川県の郷土料理	鶏肉,糸削り,木綿豆腐,鶏ひき肉,たまご	こんぶ,干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾),牛乳	にんじん,かぼちゃ,チンゲンツァイ	れんこん,乾ししいたけ,たけのこ,ゆず	米,片栗粉,車麩	鴨油,揚げ油	764 kcal 30.5 g 19.7 g
21 木	○	バターライス クリスピーチキン キャロットラペ 彩り野菜の卵スープ 一足早い クリスマス献立	鶏肉,たまご,ツナ缶,鶏肉	牛乳,牛乳	にんじん,トマト,赤ピーマン	しょうが,にんにく,らっきょう(甘酢漬),玉葱,ホールコーン缶,キャベツ	米,押麦,小麦粉,米粉,コーンフレーク,片栗粉	バター,揚げ油,油	866 kcal 32.7 g 34.6 g
22 金	○	ご飯 さばのおろしポン酢 糸寒天サラダ かぼちゃだんご汁 冬至の行事食 	さば切身,鶏肉,赤みそ,みそ	寒天,こんぶ,牛乳	にんじん,かぼちゃペースト	しょうが,だいこん,レモン果汁,キャベツ,きゅうり,にんにく,はくさい,ねぎ	米,じゃがいも,白玉粉,小麦粉	油	770 kcal 33.2 g 23.0 g
25 月	○	あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト	豚肉,オイスターソース,うずら卵	ヨーグルト,スキムミルク,牛乳	にんじん,チンゲンツァイ	にんにく,しょうが,玉葱,しいたけ,たけのこ,もやし,はくさい,みかん缶,パイン缶,黄桃缶,アロエ	蒸し中華めん,片栗粉	油,ごま油	694 kcal 28.0 g 19.7 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。
※2年生は、校外学習のため12/8（金）の給食はありません。