



令和7年度

12月献立表



目黒区立目黒中央中学校

校長 田原 弘一

栄養士 松原 敦見

日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1人1日の たんぱく質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	中華丼 おさつチップス みはや 牛乳	豚肉 いか	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だけのこ きくらげ はくさい もやし みはや	米 かたくり粉 さつまいも	油 ごま油	786 kcal 28.5 g 2.3 g
2火	黒砂糖食パン 鶏肉とほうれん草のシチュー 有機人参とコーンのサラダ 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ とうもろこし	黒砂糖食パン じゃがいも 小麦粉 マカロニ 砂糖	油 バター	815 kcal 30.2 g 3.3 g
3水	蒜山（ひるぜん）おこわ めった汁 とら豆煮 みかん 牛乳	油揚げ 焼き竹輪 豚肉 豆腐 みそ とら豆	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのきだけ みかん	米 もち米 砂糖 こんにゃく 水あめ	油	844 kcal 31.4 g 3.2 g
4木	ごはん ししゃものフライ 海藻と野菜のサラダ キャベツとわかめのみそ汁 牛乳	みそ	牛乳 ししゃも 糸寒天 ひじき わかめ	にんじん こまつな	もやし キャベツ しょうが	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま ごま油	815 kcal 29.7 g 3.2 g
5金	菜めし おでん（辛子付き） みかん 牛乳	焼き竹輪 たまご 生揚げ	牛乳 昆布	だいこんの葉 にんじん こまつな	だいこん みかん	米 こんにゃく ちくわぶ	ごま	781 kcal 34.1 g 2.9 g
8月	根菜丼 ゆでたまご添え 豆腐とわかめのみそ汁 早香 牛乳	豚肉 高野豆腐 たまご 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	ごぼう たまねぎ 切干大根 早香	米 しらたき 砂糖 かたくり粉	油	850 kcal 35.7 g 3.5 g
9火	国産小麦のコッペパン 魚のマヨネーズ焼き ペンネアラピータ キャベツととら豆のスープ 牛乳	ホキ みそ ペーコン 鶏肉 とら豆	牛乳	ホールトマト こまつな	たまねぎ はくさい キャベツ	コッペパン パン粉 砂糖 ペンネ	マヨネーズ オリーブ油 油	753 kcal 36.4 g 3.3 g
10水	ごはん 鯖の甘酒焼き 野菜の干草和え 白菜とじゃが芋のみそ汁 牛乳	さば たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ はくさい	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	832 kcal 30.6 g 2.9 g
11木	☆ジャージャー麺☆ 杏仁豆腐 牛乳	豚肉 みそ 八丁みそ	牛乳 粉寒天 練乳	にんじん	だけのこ 長ねぎ たまねぎ きくらげ もやし みかん缶 ハイン缶	蒸し中華麺 砂糖 かたくり粉	ごま油	783 kcal 31.5 g 3.3 g
12金	ごはん 豆腐のまさご揚げ 野菜と高野豆腐のお浸し さつま芋と油揚げのみそ汁 牛乳	豆腐 鶏肉 たまご 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし	米 かたくり粉 砂糖 さつまいも	油	804 kcal 29.5 g 2.3 g
15月	チキンキャロットライス 白菜とソーセージのスープ カントリーポテト 牛乳	鶏肉 ソーセージ ひよこ豆	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ はくさい	米 じゃがいも	油	777 kcal 29.8 g 2.7 g
16火	ごはん ひじき入り卵焼き 肉じゃが 大豆もやしとにらのみそ汁 牛乳	豚肉 たまご みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	長ねぎ たまねぎ もやし	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油麩	油	792 kcal 33.3 g 3.4 g
17水	黒ゴマトースト ガーリックトースト ポトフ ヨーグルトいちごソース 牛乳	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ いちごジャム	食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも	バター ごま 油	767 kcal 30.2 g 2.6 g
18木	麻婆豆腐丼 小松菜と大豆もやしのナムル みはや 牛乳	豚肉 みそ 八丁みそ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	だけのこ 長ねぎ 大豆もやし みはや	米 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	771 kcal 30.2 g 3.2 g
19金	ごはん さんまのしょうが煮 大豆ひじき煮 沢煮椀（さわにわん） 牛乳	さんま 大豆 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	梅干し だいこん えのきだけ しょうが	米 砂糖	油	802 kcal 30.9 g 2.6 g
22月	ほうとう風うどん 白玉団子黒みつきな粉かけ スイートスプリング 牛乳	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 きな粉	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	ごぼう だいこん えのきだけ スイートスプリング	うどん 白玉粉 砂糖 黒みつ	油	803 kcal 35.8 g 3.0 g
23火	ごはん 魚の照り焼き 小松菜ともやしのおかか和え 豚汁 牛乳	ホキ かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	米 砂糖 かたくり粉 こんにゃく じゃがいも	油	755 kcal 38.3 g 3.3 g
24水	ごはん 手羽元のから揚げ宮廷風 野菜のレモンじょうゆ かき卵汁 牛乳	鶏手羽元 たまご	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり レモン えのきだけ たまねぎ	米 はちみつ かたくり粉 コーンスターチ	油	765 kcal 27.7 g 2.8 g
25木	☆ハヤシライス☆ 彩り野菜のサラダ 聖夜のゼリー ジョア	豚肉 ゼラチン	ジョア 寒天	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリ だいこん キャベツ ホールコーン グレープジュース バインジュース	米 砂糖 小麦粉	油 バター	845 kcal 26.3 g 3.4 g