



令和7年度 12月 献立表



2025年12月

目黒区立東山中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1月	うま煮丼	○	豚肉, 凍り豆腐	精白米, 精麦, 油, つきこんにやく, 砂糖, でん粉	たけのこ(ゆで), にんじん, 玉葱, こまつな	しょうゆ, 酒, だし汁, 塩, 本みりん	791 kcal
	根菜汁 		白みそ, 赤みそ	ごま油, さといも 	にんじん, だいこん, れんこん, 長ねぎ	削り節	24.4 g
	芋ようかん		寒天	さつまいも, 砂糖		塩,	
2火	ホットミートサンド	○	豚ひき肉, 大豆	コッペパン, 油, パン粉, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱	カレー粉, 鶏がら, 塩, ウスターソース, 中濃ソース	753 kcal
	ベーコンと豆のクリームシチュー		ベーコン, いんげんまめ, 牛乳	油, じゃがいも, 薄力粉	セロリー, にんじん, 玉葱, キャベツ	鶏がら, 塩, 白こしょう, パセリ(乾)	28.6 g
	果物(りんご)				りんご		
3水	ご飯	○		精白米			788 kcal
	鯖の韓国風焼き		さわら	砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ	酒, 塩, 本みりん, とうがらし(粉), しょうゆ	37.1 g
	肉じゃが 		豚肉	じゃがいも, しらたき, 砂糖, でん粉	にんじん, 玉葱, さやいんげん	だし汁, 酒, しょうゆ, 本みりん	
	なめこの味噌汁 		木綿豆腐, 赤みそ		なめこ, 長ねぎ, ほうれんそう	削り節	
4木	麻婆焼きそば	○	豚ひき肉, 赤みそ, 絹ごし豆腐	油, 蒸し中華麺, 砂糖, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 長ねぎ, にら	塩, 白こしょう, 鶏がら, しょうゆ, 酒, トウバンジャン, オイスターソース, ラー油	757 kcal
	かぶと大根のゆず香漬け			三温糖	かぶ, かぶ(葉), だいこん, ゆず	塩, うすくちしょうゆ, 酢	31.8 g
	オレンジゼリー 		ゼラチン	砂糖	オレンジジュース		
5金	ご飯 	○		精白米			807 kcal
	春巻き		豚肉	油, ごま油, はるさめ, でん粉, 春巻きの皮, 油(揚げ)	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ(ゆで), 緑豆もやし, 長ねぎ	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう, オイスターソース	27.6 g
	切干大根の中華風サラダ		ツナ	砂糖, 油, ごま油, ごま	切干しだいこん, きゅうり, にんじん	しょうゆ, 酢, 塩, からし(粉)	
	中華風卵スープ		たまご	でん粉	にんじん, 玉葱, だいこん, こねぎ	鶏がら, しょうゆ, 塩, 白こしょう, 酒	
8月	煮じゃこ入りご飯	★12月8日は「有機農業の日」★		ちりめんじゃこ	精白米 	しょうゆ, 本みりん, 酒	792 kcal
	有機にんじん入り卵焼き	○	鶏ひき肉, たまご	油, 砂糖	にんじん, 長ねぎ	しょうゆ, 塩, 酒,	33.7 g
	有機にんじんの五目金平		豚肉	ごま油, こんにやく, 砂糖, ごま	にんじん, ごぼう, れんこん, さやいんげん	一味唐辛子, しょうゆ, 酒, 本みりん	
	じゃが芋の味噌汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	削り節	
9火	ご飯	★韓国料理★		精白米, 精麦			803 kcal
	スンドゥブチゲ 	○	豚ばら肉, 木綿豆腐, すけとうだら, あさり, 白みそ, 赤みそ	油, 砂糖, ごま油	にんにく, にんじん, 長ねぎ, キムチ, はくさい, えのきたけ, にら	削り節, 酒, しょうゆ, コチジャン, トウバンジャン	33.1 g
	韓国風サラダ		わかめ	砂糖, ごま油, ごま	キャベツ, きゅうり, にんじん, にんにく	しょうゆ, 酢, 塩	
	果物(みかん) 				みかん		
10水	五目チャーハン	○	たまご, 油揚げ, 豚肉	精白米, 油, 砂糖	にんじん, 長ねぎ, こねぎ	塩, 酒, しょうゆ, 本みりん, こしょう	756 kcal
	ワンタンスープ		豚肉	油, ワンタンの皮, ごま油	にんじん, たけのこ(ゆで), 緑豆もやし, 長ねぎ, にら	鶏がら, しょうゆ, 塩, こしょう	27.7 g
	果物(みかん)				みかん		
11木	ちりめんトースト	○	ちりめんじゃこ, シュレットチーズ	無塩食パン, バター, マヨネーズ	にんにく		773 kcal
	ポークビーンズ		大豆, 豚肉	油, じゃがいも, 砂糖, 薄力粉	にんにく, 玉葱, にんじん	鶏がら, トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース, パセリ(乾), 塩, 白こしょう	34.4 g
	ひじきのバランスサラダ		干ひじき, 油揚げ	つきこんにやく, 三温糖, 砂糖, 油	こまつな, 緑豆もやし, にんじん, きゅうり, ホールコーン缶, 玉葱	しょうゆ, 酢, 塩, こしょう, からし(粉), 白ワイン	

12 金	ご飯	○		精白米、玄米		844 kcal
	ぶりのネギみそ焼き		ぶり、白みそ	砂糖	長ねぎ、しょうが	34.7 g
	豚バラ大根		豚ばら	油、こんにゃく、砂糖、でん粉	にんじん、だいこん、だいこん葉	
	さつま芋の味噌汁		油揚げ、赤みそ、白みそ	さつまいも	しめじ、長ねぎ、こまつな	
15 月	ご飯	○		精白米		761 kcal
	豆腐入りハンバーグ		豚ひき肉、絞豆腐	油、パン粉、砂糖	玉葱、しめじ	31.3 g
	ほうれん草とコーンのソテー			油、バター	ほうれんそう、ホールコーン缶	
	白菜の味噌汁		油揚げ、白みそ、赤みそ		はくさい、しめじ、長ねぎ、こねぎ	
16 火	鶏南蛮うどん	○	鶏肉もも、油揚げ	油、冷凍うどん、でん粉	にんじん、玉葱、長ねぎ、こまつな	779 kcal
	みそポテト		赤みそ	じゃがいも、油（揚げ油）、砂糖、ごま、でん粉		28.6 g
	蜂蜜ヨーグルト		プレーンヨーグルト	はちみつ		
17 水	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	精白米、玄米、油、バター	ごぼう、にんじん、玉葱	815 kcal
	野菜スープ		鶏肉	油、じゃがいも	玉葱、にんじん、セロリー、キャベツ、ホールコーン缶、こまつな	25.7 g
	りんごケーキ		たまご	薄力粉、無塩バター、砂糖	レモン(汁)、りんご	
18 木	鶏めし	○	鶏肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、つきこんにゃく	にんじん、ごぼう、さやいんげん	789 kcal
	切干大根と卵の味噌汁		たまご、白みそ、赤みそ		玉葱、にんじん、切干しだいこん、えのきたけ、こねぎ	29.8 g
	いきなり団子		あずき	薄力粉、白玉粉、砂糖、さつまいも		
19 金	わかめご飯	○	わかめ	精白米、ごま		775 kcal
	いかのかりん揚げ		いか	でん粉、油（揚げ油）		33.8 g
	じゃが芋の甘煮		凍り豆腐	砂糖、じゃがいも	にんじん、さやいんげん	
	大根の味噌汁		油揚げ、赤みそ、白みそ		だいこん、えのきたけ、長ねぎ、だいこん葉	
22 月	ご飯	○		精白米		808 kcal
	さばの柚香焼き		まさば	油	ゆず	34.8 g
	じゃが芋のマヨネーズ焼き		ベーコン	じゃがいも、マヨネーズ	にんにく	
	豆乳の味噌汁		生揚げ、赤みそ、白みそ、豆乳		日本かぼちゃ、玉葱、こまつな	
23 火	金平ご飯	○	豚肉	精白米、ごま油	ごぼう、にんじん、こねぎ	780 kcal
	おでん		結び昆布、焼き竹輪、がんもどき、うずら卵	砂糖、こんにゃく、じゃがいも、竹輪ふ	だいこん	32.9 g
	生揚げのピリ辛炒め		生揚げ	ごま油、砂糖	緑豆もやし、にんじん、こまつな	
24 水	サーモンクリームパスタ	○	ベーコン、生鮭、牛乳、生クリーム、粉チーズ	スパゲティ、オリーブ油、油、薄力粉	玉葱、にんじん、ほうれんそう	813 kcal
	イタリアンサラダ			砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、玉葱	33.6 g
	スノーボール			無塩バター、砂糖、薄力粉、粉砂糖		
25 木	スパイシーチキンカレー	○	鶏肉	精白米、精麦、油、じゃがいも、はちみつ、薄力粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリー、ホールトマト(缶)	827 kcal
	小松菜とコーンのサラダ			砂糖、油	こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、玉葱	23.9 g
	果物(りんご)				りんご	

*都合により献立、食材を変更することがあります。