



12月献立表



令和7年度

目黒区立目黒南中学校

日	献立		赤 (血や肉になる)	黄 (熱や力の元になる)	緑 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
1月	ツナポテトrost ブロッコリーサラダ 白菜のクリーム煮	○	牛乳,まぐろ缶詰(水煮ルー), シュレッドチーズ,鶏肉もも,スキムミルク 生クリーム(乳),エダムチーズ	じゃがいも,マヨネーズ(全卵型), 食パン,米油,砂糖,米粉,バター	玉葱,にんにく,パセリ,キャベツ, ホールコーン缶,ブロッコリー,にんじん, マッシュルーム(水煮),しめじ,はくさい, グリーンピース(冷凍)	772 kcal 33.9 g
2火	ご飯 豆腐の五目炒め こまつな春雨サラダ みかん	○	牛乳,鶏肉もも,絹ごし豆腐, うずら卵,干ひじき(鉄釜,乾), まぐろ缶詰(水煮ルーライト)	精白米,米油,砂糖,でん粉,ごま油, 緑豆はるさめ,ごま(いり)	にんにく,しょうが,たけのこ(水煮), にんじん,干し椎茸,チンゲンツァイ, 長ねぎ,キャベツ,こまつな,みかん	752 kcal 29.4 g
3水	ナシゴレン(混ぜご飯) サテ(やきとり) ソトアヤム(鶏のスープ)	○	牛乳,豚ひき肉,むきえび(冷凍), 鶏肉もも,鶏肉むね	精白米,米油,砂糖,緑豆はるさめ	にんにく,しょうが,玉葱,赤ピーマン, ピーマン,こねぎ,セロリー,にんじん, 緑豆もやし,キャベツ	718 kcal 34.8 g
4木	ピリ辛坦々ごはん 五目春巻き 中華風コンスープ	○	牛乳,鶏ひき肉,豚ひき肉,赤みそ, 鶏肉むね(皮付),絹ごし豆腐,たまご	精白米,米油,白ごま(ねり),砂糖, ごま油,緑豆はるさめ,でん粉, 春巻きの皮,薄力粉,米油(揚げ油)	にんにく,たけのこ(ゆで),干し椎茸, にんじん,長ねぎ,にら,しょうが, たけのこ(水煮),玉葱,ホールコーン, クリームコーン,こねぎ	803 kcal 31.7 g
5金	ローメン(長野県) 白菜ときのこのスープ りんごのケーキ	○	牛乳,豚肩肉,たまご	米ぬか油,蒸し中華麺(油なし), ごま油,じゃがいも,薄力粉,砂糖,バター	にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,にら, たけのこ(ゆで),はくさい,えのきたけ, しめじ,長ねぎ,こまつな,りんご	722 kcal 26.0 g
8月	チキンクリームライス パリパリサラダ りんご(シナノゴールド)	○	牛乳,鶏肉もも	精白米,精麦,米油,米粉,バター, 砂糖,ワントンの皮,米油(揚げ油)	にんじん,にんにく,玉葱, ホールコーン,グリーンピース(冷凍), キャベツ,きゅうり,りんご	742 kcal 23.8 g
9火	ひじきご飯 ハンバーグ ごま和え 豚汁	○	牛乳,鶏ひき肉,干ひじき(乾), 油揚げ,大豆(国産,乾),豚ひき肉, 豆腐,豚肉,赤みそ,白みそ	精白米,精麦,砂糖,米油,パン粉(乾燥), 白ごま(すり),こんにやく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,さやいんげん,玉葱, こまつな,はくさい,だいこん,長ねぎ	789 kcal 35.5 g
10水	けんちんうどん 有機にんじんの磯かき揚げ みかん牛乳寒	○	牛乳,鶏肉むね(皮付),油揚げ, 焼き竹輪,うずら卵,大豆(国産,乾), ちりめんじゃこ,たまご,あおのり,粉寒天	ごま油,さといも,冷凍うどん,でん粉, 薄力粉,米油(揚げ油),砂糖	しょうが,ごぼう,だいこん,こまつな, 玉葱,にんじん,みかん缶	771 kcal 31.7 g
11木	わかめご飯 銀さわらのゴマごま焼き 大根きんぴら 呉汁	○	牛乳,わかめご飯の素,ごんざわら, 赤みそ,さつま揚げ,鶏肉もも, 油揚げ,絹ごし豆腐, 大豆(国産,乾),白みそ	精白米,精麦,白ごま,砂糖, 白ごま(すり),でん粉,米油, つきこんにやく(白),じゃがいも	しょうが,にんじん,だいこん, さやいんげん,ごぼう,はくさい,長ねぎ	802 kcal 39.7 g
12金	ピザトースト サウピカンサラダ 彩り野菜のココロスープ	○	牛乳,ベーコン,シュレッドチーズ, 粉チーズ(パルメザン)	食パン,米油,砂糖,じゃがいも, 米油(揚げ油),ごま油,オリーブ油	にんにく,玉葱,マッシュルーム(水煮), ピーマン,キャベツ,きゅうり,にんじん, セロリー,だいこん,西洋かぼちゃ, ホールのトマト(缶),バジル	745 kcal 31.6 g
15月	海鮮あんかけチャーハン チョレギサラダ フルーツ杏仁	○	牛乳,豚ひき肉,はたてが(貝柱), むきえび(冷凍),蒸しかまぼこ,たまご, カットわかめ,刻みりのり,パルパアガー	精白米,米油,ごま油, でん粉,砂糖,白ごま	しょうが,にんじん,長ねぎ,たけのこ(ゆで), 干し椎茸,こねぎ,だいこん,きゅうり,キャベツ, にんにく,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	717 kcal 25.7 g
16火	鮭のクリームスパゲッティ 大根とじゃこのサラダ りんご(ぐんま名月)	○	牛乳,ベーコン,生鮭, 生クリーム(乳),ちりめんじゃこ	スパゲティ,米油,オリーブ油, バター,薄力粉,ごま油,砂糖,白ごま	にんにく,玉葱,にんじん,こまつな, だいこん,チンゲンツァイ,りんご	746 kcal 31.7 g
17水	ご飯 ひじきふりかけ 鯖の味噌あんかけ 磯香和え 吉野汁	○	牛乳,干ひじき(鉄釜,乾),まさば, 赤みそ,刻みりのり,鶏肉むね,油揚げ	精白米,三温糖,白ごま,砂糖,でん粉	しょうが,こまつな,緑豆もやし, にんじん,はくさい	733 kcal 34.9 g
18木	おさつトースト ごまドレッシングサラダ ポークシチュー	○	牛乳,生クリーム(乳),豚肉	食パン,さつまいも,バター,砂糖,黒ごま, ごま油,米油,白ごま(ねり),白ごま(すり), 三温糖,じゃがいも,薄力粉	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン, にんにく,しょうが,セロリー,玉葱, マッシュルーム,ホールのトマト(缶), グリーンピース(冷凍)	722 kcal 24.5 g
19金	ご飯 チキン南蛮 切干大根の煮つけ ざぶ汁	○	牛乳,鶏肉むね,油揚げ, 蒸しかまぼこ,生揚げ	精白米,でん粉,薄力粉,米油(揚げ油), 砂糖,マヨネーズ(全卵型),米油, しらたき(白),板こんにやく(白)	しょうが,玉葱,パセリ,切干しだいこん, にんじん,干し椎茸,さやいんげん, だいこん,ごぼう,長ねぎ	808 kcal 32.1 g
22月	焼きうどん 冬至かぼちゃとチーズの卵焼き ゆず風味のうすくず汁	○	牛乳,豚肉,かつお系削り, 鶏ひき肉,たまご, プロセスチーズ(ダイス),生揚げ	米油,冷凍うどん,ごま油,砂糖,でん粉	しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ, 緑豆もやし,にら,西洋かぼちゃ,こねぎ, だいこん,ゆず(果皮,生),こまつな	729 kcal 34.3 g
23火	セルフフィッシュサンド グリーンサラダ 白菜とベーコンのチャウダー	○	牛乳,モウカ,ベーコン,エダムチーズ	丸パン,薄力粉,パン粉(乾燥), パン粉(生),米油(揚げ油),米油, 砂糖,じゃがいも,バター	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんにく, しょうが,玉葱,にんじん,はくさい	739 kcal 32.7 g
24水	冬野菜カレーライス 海藻サラダ りんご(サンふじ)	○	牛乳,豚肉(もも), エダムチーズ,カットわかめ	精白米,精麦,米油,砂糖,薄力粉, バター,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, だいこん,マッシュルーム(ゆで), ホールのトマト(缶),キャベツ,きゅうり,りんご	793 kcal 26.9 g
25木	チキンパエリア ミックスローフ 鶏肉のトマトクリームスープ きなこスノーボール	ジョア	ジョア,鶏肉もも,まぐろ缶詰(水煮ルー), 豚ひき肉,ベーコン,プロセスチーズ, 牛乳,たまご,鶏肉むね, 生クリーム(乳),きな粉(大豆)	精白米,オリーブ油,バター,薄力粉, パン粉(生),米油,じゃがいも, 米粉,砂糖,粉砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,赤ピーマン マッシュルーム(水煮),ピーマン, ホールコーン,グリーンピース(冷凍), ダイストマト(缶)	837 kcal 32.3 g

※都合により、献立・食材を変更する場合があります。

12月9日(火)実施 生徒作成献立
1年C組の献立作成者より

「献立の工夫点」

この献立では冬に美味しい根菜を使った豚汁を取り入れ、体が温まるように工夫しました。

また、不足しがちな鉄分を補えるように、ひじきご飯やごま和えも加えました。ぜひ、味わって食べてください。

月平均
(区基準量)

760 kcal
(830kcal)
31.2 g
(27~41.5g)

