［ １２月　の 献 立 表 ］

2024年12月　　調布市立第五中学校　　2024-11-20 印刷

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	大根めし	○	豚バラ肉, 油揚げ, けずり	大根, だいこん葉	米, 炒め油, 白ごま	636 kcal
	魚の梅だれ		めばる	ねり梅	でんぷん, 揚げ油, 砂糖	29.1 g
	野菜のおひたし			ほうれんそう, 人参, もやし, 白菜		19.8 g
	のっぺい汁			ごぼう, 人参, 大根, ねぎ, 小松菜	炒め油, こんにゃく, 里芋, でんぷん	3.8 g
3火	ココア揚げパン	○			コッペパン(乳卵なし), グラニュー糖, 揚げ油	669 kcal
	洋風おでん		鶏胸肉, ウィンナー, さつま揚げ, 揚げボール	人参, キャベツ, 大根, ブロッコリー, グリンピース	じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	27.4 g
	炒めサラダ		ベーコン（乳卵なし）	エリンギ, れんこん, 人参, ごぼう	炒め油, ノンエッグマヨネーズ	28.3 g
						3.7 g
4水	キムチチャーハン	○	豚モモ肉	キムチ, 人参, ホールコーン, グリンピース, ねぎ	米, 炒め油	613 kcal
	いかのねぎ塩焼き		いか	生姜, にんにく, ねぎ	砂糖, ごま油	30.7 g
	バンサンスー			人参, キャベツ, もやし, きゅうり	春雨, サラダ油, ごま油, 砂糖	15.0 g
	トック入りスープ		焼き豚, わかめ	もやし, 人参, 筍, ねぎ, 生姜	トック	3.4 g
5木	花野菜カレーライス	○	豚挽肉	にんにく, 生姜, 玉葱, オニオン, 人参, かぶ, ブロッコリー, カリフラワー	米, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, 乳不使用マーガリン, はちみつ	742 kcal
	ツナコーンサラダ		ツナ	もやし, 人参, 枝豆, キャベツ, ホールコーン, 玉葱	砂糖, サラダ油	22.5 g
	りんご			りんご		24.8 g
						2.1 g
6金	ほうとう	○	鶏モモ肉, 油揚げ, けずり, 白味噌, 赤味噌	かぼちゃ, 人参, しめじ, ごぼう, 小松菜, ねぎ	ほうとう(乳卵なし), 里芋	700 kcal
	せいだのたまじ		麦みそ		じゃがいも, でんぷん, 揚げ油, 砂糖, 白ごま	25.5 g
	信玄餅		きな粉		もち粉, 砂糖, 黒みつ	19.5 g
						2.9 g
9月	広東麺	○	豚モモ肉	にんにく, 生姜, 人参, 白菜, もやし, きくらげ, ねぎ	蒸し中華めん（乳卵なし）, 炒め油, でんぷん, ごま油	811 kcal
	マーミナーチャンプルー		押し豆腐, 豚モモ肉, 卵	生姜, 人参, 玉葱, もやし, ニラ	炒め油, ごま油	31.7 g
	黒糖きなこドーナツ		絹ごし豆腐, きな粉		小麦粉, 黒砂糖, 揚げ油, グラニュー糖	27.9 g
						3.5 g
10火	豚飯	○	豚モモ肉	干し椎茸, 人参, もやし, ねぎ	米, 炒め油	740 kcal
	花シューマイ		豚挽肉, 鶏挽肉, 大豆, 絞り豆腐	玉葱, 生姜, 干し椎茸	でんぷん, しゅうまいの皮	28.7 g
	中華サラダ			人参, キャベツ, もやし, きゅうり, 大根	サラダ油, ごま油, 砂糖	28.6 g
	ポテコーン			ホールコーン	炒め油, じゃがいも	2.7 g
11水	ごはん	○			米	706 kcal
	油淋魚		鯖	にんにく, 生姜, ねぎ, こねぎ	でんぷん, 揚げ油, 砂糖	30.7 g
	小松菜のナムル			豆もやし, 白菜, 人参, 小松菜, にんにく	ごま油, 砂糖	26.6 g
	わかめスープ		わかめ, けずり	白菜, 人参, 筍, えのきたけ, もやし, ねぎ, 生姜	ごま油	3.3 g
12木	ソフトフランスパン	○			ソフトフランスパン（乳卵なし）	752 kcal
	マカロニグラタン		鶏肉, 牛乳, 生クリーム, ピザチーズ	玉葱, 人参, マッシュルーム, ブロッコリー	マカロニ, 炒め油, サラダ油, バター, 小麦粉	29.9 g
	マメなサラダ		大豆, レッドキドニー	枝豆, ホールコーン, キャベツ, きゅうり, 生姜, 玉葱	砂糖, サラダ油	33.8 g
	ベーコントマトスープ		ベーコン（乳卵なし）	セロリー, 玉葱, 人参, キャベツ, ホールトマト	炒め油	4.5 g
13金	ゆず胡椒のスープごはん	○	鶏肉, 卵	水菜, 人参, ねぎ, こねぎ, ゆず	米, でんぷん	676 kcal
	めひかりのみそあえ		めひかり, 赤味噌		でんぷん, 揚げ油, 砂糖	26.1 g
	じゃが芋のカレーきんぴら		豚肉	人参, 玉葱, ピーマン	じゃがいも, 炒め油, 砂糖	19.4 g
	りんご			りんご		3.1 g
16月	里芋と小豆のごはん	○	あずき, わかめ		米, 里芋, さつまいも	621 kcal
	鮭のチャンチャン焼き		鮭, 白味噌	玉葱, 人参, キャベツ, ピーマン	砂糖	34.0 g
	ふぶき汁		はんぺん（乳卵なし）, 絹ごし豆腐, けずり	人参, ごぼう, えのきたけ, 小松菜, ねぎ		12.6 g
	みかん			みかん		2.5 g
17火	クリームスープスパゲティ	○	鶏モモ肉, 調製豆乳, 豆乳クリーム（植物性脂肪）	人参, 玉葱, しめじ, マッシュルーム	スパゲッティ, 炒め油, 小麦粉, 乳不使用マーガリン, サラダ油	738 kcal
	スパイシーポテト			パセリ	じゃがいも, 揚げ油	23.5 g
	たまねぎマフィン		調製豆乳	玉葱, オニオン	きび砂糖, サラダ油, メープルシロップ, 小麦粉, 炒め油	31.3 g
						2.5 g
18水	ガパオライス	○	鶏挽肉	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 赤ピーマン, 黄ピーマン	米, 炒め油	649 kcal
	春雨スープ		鶏モモ肉, 絹ごし豆腐, けずり	ほうれんそう, 人参, ねぎ, もやし	春雨, ごま油	28.9 g
	りんご			りんご		16.1 g
						2.8 g
19木	メキシカンライス	○	ウィンナー（乳卵なし）	玉葱, 人参, マッシュルーム, ホールコーン, ピーマン	米, 炒め油	680 kcal
	焼きじゃがコロッケ		豚挽肉, 大豆, ツナ	玉葱, 人参	じゃがいも, 炒め油, 小麦粉, パン粉, オリーブ油	25.3 g
	洋風卵スープ		鶏胸肉, 卵	人参, 玉葱, ホールコーン, 小松菜	でんぷん	27.3 g
						4.0 g
20金	ごはん	○			米	684 kcal
	魚のゆずみそ焼き		鰆, 白味噌	ゆず	砂糖	32.3 g
	白菜と大根のサラダ		塩昆布	大根, 白菜, 人参	砂糖, サラダ油, ごま油	19.8 g
	かぼちゃすいとん		無調整豆乳, 鶏胸肉, 油揚げ, けずり	かぼちゃ, 大根, 人参, 白菜	小麦粉, 炒め油, こんにゃく	2.5 g
23月	五目おこわ	○	鶏モモ肉, 油揚げ	人参, しめじ, ごぼう, グリンピース	米, もち米, 炒め油, 砂糖	725 kcal
	和風卵焼き		鶏肉, 絞り豆腐, けずり, 卵	人参, 干し椎茸, みつば	炒め油	34.5 g
	糸寒天のサラダ		細寒天	きゅうり, キャベツ, 人参, もやし	サラダ油, ごま油, 砂糖, すりごま	28.6 g
	大歳のごっつぉ		木綿豆腐, 油揚げ, 細切り昆布	ごぼう, 大根, 人参	里芋, こんにゃく	4.3 g
24火	ジョア・プレーン	リザーブ	ジョア			861 kcal
	ジョア・マスカット	リザーブ	ジョア			25.0 g
	りんごジュース			りんごジュース		45.8 g
	ミルクパン				ミルクパン	2.7 g
	鶏肉のフリッター		鶏肉, 調製豆乳	パセリ	ホットケーキミックス, 揚げ油, ノンエッグマヨネーズ, 三温糖	
	花野菜のカレーサラダ			人参, キャベツ, カリフラワー, ブロッコリー, 玉葱	炒め油, 三温糖, サラダ油	
	イタリアンスープ			人参, 玉葱, ホールコーン, 小松菜		
	ガトーショコラ（乳卵なし）		調製豆乳		小麦粉, 砂糖, サラダ油, 乳不使用マーガリン, 粉糖	

※材料の仕入れの都合により献立を変更することがあります。ご承知ください。