

2025年 12月献立表（18回）8組(15回)

調布市立調布中学校

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	たんぱく質 脂質			
1月	カリカリ梅じゃこごはん		じゃこ	米(三浦)	カリカリ梅	688 kcal			
	おでん	○	・竹輪(大豆・卵・乳なし)、 ・揚げボール(大豆・卵・乳なし)	三角こんにやく(黒)、じゃがいも	人参、いんげん 大根	23.2 g			
	鬼まんじゅう			さつまいも、上白糖、小麦粉(25kg)		11.1 g			
2火	シーフードクリームパスタ		・A・コ(千切りｽﾗｲｽ、大豆・卵・乳なし)、いか短冊、ホタテ	調理用牛乳(10L)、調理用牛乳(1L)、粉チーズ、生クリーム カテージチーズ	スパゲッティ(大豆・卵・乳なし)、小麦粉 三温糖	698 kcal			
	ブロッコリーのカテージチーズ和え	○			白すりごま 人参、ブロッコリー	31.1 g			
	かぼちゃとウィンナーの蒸しパン		・ウィンナー(1cm幅ｶｯﾄ、大豆・卵・乳なし)、豆乳	・ﾎｯﾄﾞｰﾐｯｸｽ(尾張、卵・乳・大豆なし) ・マーガリン(卵・乳なし)	かぼちゃ	32.7 g			
3水	豚肉と冬野菜のすき煮丼		豚肉、豚肉	米(三浦)、しらたき(白・5cm)、三温糖、片栗粉	しゅんぎく	673 kcal			
	海苔のみそ汁	○	みそ(白)	あおさのり	人参	大根、えのき、長ねぎ	24.7 g		
	はやか				はやか	26.0 g			
4木	メキシカンライス		豚ひき肉、・ウィンナー(1cm幅ｶｯﾄ、大豆・卵・乳なし)	米(三浦)	炒め油	人参、ピーマン	763 kcal		
	ホッケのフライ	○		小麦粉、乾パン粉(大豆・卵・乳なし)、パン粉、片栗粉	揚げ油	玉ねぎ	32.3 g		
	レタスのスープ		・A・コ(千切りｽﾗｲｽ、大豆・卵・乳なし)		人参	冷凍コーン、レタス	30.5 g		
5金	ごはん			米(三浦)			720 kcal		
	キムチ豚じゃが	○	豚肉、豚バラ(2cm幅ｽﾗｲｽ)	しらたき(白・5cm)、じゃがいも、三温糖	炒め油	人参、ニラ	玉ねぎ、・ﾁｷﾝ(解凍使用、甲殻類・大豆・卵・乳なし)	23.8 g	
	きりたんぼ汁		鶏小間、油揚げ(卵・乳なし)	しらたき(白・5cm)、きりたんぼ(60g×5本)	炒め油	人参、せり	ごぼう、舞茸、干し椎茸(ｽﾗｲｽ)、長ねぎ	23.2 g	
8月	マーボー豆腐丼		豚ひき肉、大豆ミート(ﾐｯｸｽ、卵・乳なし)、木綿豆腐、みそ	米(三浦)、三温糖、片栗粉	炒め油、ごま油	人参、ニラ	にんにく、生姜、長ねぎ、筍(短冊)、干し椎茸	635 kcal	
	ビーフンスープ	○	豚肉、いか短冊(解凍)	・ビーフン(卵・乳なし)		人参	筍(短冊)、乾きくらげ、白菜、長ねぎ	27.7 g	
	木島平村のりんご						木島平村のりんご	16.8 g	
9火	カレー蒸しパン		豆乳(須黒食品)、豚ひき、大豆ミート(卵・乳なし)	・ﾎｯﾄﾞｰﾐｯｸｽ(尾張、卵・乳・大豆なし)、小麦粉	サラダ油、炒め油		にんにく、生姜、玉ねぎ	701 kcal	
	冬キャベツのサラダ	○	・A・コ(千切りｽﾗｲｽ、大豆・卵・乳なし)	三温糖	サラダ油	人参	キャベツ	27.7 g	
	ひよこ豆入りポテトチャウダー		ひよこ豆(乾)、豚肉、・A・コ(大豆・卵・乳なし)	調理用牛乳(10L)、調理用牛乳(1L)、生クリーム	じゃがいも、小麦粉	炒め油、サラダ油、バター	人参、パセリ	玉ねぎ、マッシュルーム(1号缶)	31.7 g
10水	ごはん			米(三浦)				659 kcal	
	イカステーキ		イカ切身	片栗粉、三温糖	揚げ油、炒め油		玉ねぎ	28.8 g	
	カリカリ油揚げのごま和え	○	油揚げ(卵・乳なし)	三温糖	ねりごま(白)、白すりごま、ごま油	小松菜、人参	キャベツ、もやし、きゅうり	17.8 g	
11木	冬野菜の五目汁		油揚げ(卵・乳なし)	片栗粉	炒め油、サラダ油	人参、せり	ごぼう、しめじ、大根、長ねぎ		
	チリチーストースト		豚ひき肉、大豆ミート(ﾐｯｸｽ、卵・乳なし)、・A・コ(大豆・卵・乳なし)、レッドキニー豆	ピザチーズ(QBB)	食パン、三温糖、片栗粉	炒め油	人参、ピーマン	にんにく、生姜、玉ねぎ	710 kcal
	れんこんチップスサラダ	○		三温糖	サラダ油、揚げ油	人参	キャベツ、きゅうり、れんこん	28.5 g	
12金	パンブキンポタージュ		・A・コ(千切りｽﾗｲｽ、大豆・卵・乳なし)	調理用牛乳(10L)、調理用牛乳(1L)、生クリーム	小麦粉	サラダ油、バター	・かぼちゃペースト(凍、卵・乳なし)	玉ねぎ	33.0 g
	枝豆と塩昆布のごはん			・塩昆布(刻み)	米(三浦)			むき枝豆(冷凍)	779 kcal
	白身魚の大豆フレック揚げ	○	たら、・大豆の華	米粉	揚げ油			にんにく	43.3 g
15月	白菜のごま味噌鍋		豚バラ(2cm幅ｽﾗｲｽ)、豚肉、木綿豆腐、みそ、豆乳	しらたき	炒め油、ねりごま(白)、白すりごま	人参	にんにく、生姜、玉ねぎ、しめじ、白菜、長ねぎ	28.4 g	
	タンメン		豚バラ(千切りｽﾗｲｽ)、豚肉	蒸し中華めん(大豆・卵・乳なし)	炒め油、ラード、ごま油	人参	干し椎茸、乾きくらげ、もやし、キャベツ、長ねぎ	688 kcal	
	白身魚のカダイフ揚げ	○	たら	小麦粉、カダイフ(卵・乳なし)、片栗粉	揚げ油		生姜、にんにく	31.8 g	
16火	中華サラダ		・A・コ(千切りｽﾗｲｽ、大豆・卵・乳なし)	緑豆春雨(大豆・卵・乳なし)、ﾌｫｰｶｯﾄｶ、三温糖	ごま油	人参	キャベツ、もやし、きゅうり	22.3 g	
	ポークチャップライス		豚肉、豚バラ(2cm幅ｽﾗｲｽ)	米(三浦)、三温糖	・マーガリン(卵・乳なし)、炒め油	人参	グリーンピース、コーン、玉ねぎ、マッシュルーム(1号缶)	849 kcal	
	ポパイスープ	○	・A・コ(千切りｽﾗｲｽ、大豆・卵・乳なし)			人参、ほうれん草	玉ねぎ、冷凍コーン	25.9 g	
17水	かぼちゃのチーズケーキ			クリームチーズ、調理用牛乳(1L・前日納品)	クラッカー(卵・乳なし)、三温糖、・ﾎｯﾄﾞｰﾐｯｸｽ(卵・乳・大豆なし)	バター	・かぼちゃペースト(凍、卵・乳なし)	レモン	35.8 g
	トリニータ丼				米(三浦)、片栗粉、三温糖	揚げ油、ごま油	ニラ	にんにく、生姜	856 kcal
	だんご汁	○	鶏小間		ほうとう(生)	ごま油	人参、小ねぎ	ごぼう、干し椎茸(ｽﾗｲｽ)、しめじ、大根	36.1 g
18木	菊花みかん							みかんS	31.4 g
	ナン			・ナン(池田、袋なし、解凍、卵・乳なし)					721 kcal
	インドカレー	○	鶏挽肉、ひよこ豆(ゆで・チョッパー)	生クリーム、プレーンヨーグルト	炒め油		クラッシュトマト、トマト、トマトピューレ(3kg)	にんにく、生姜、玉ねぎ	34.1 g
19金	ひよこ豆のサラダ		・A・コ(1cm角ｽﾗｲｽ、大豆・卵・乳なし)、ひよこ豆		炒め油	人参、パプリカ(赤)	きゅうり、冷凍コーン、にんにく、レモン	37.0 g	
	木島平村のごはん				木島平村のお米				706 kcal
	さばのゆず味噌焼き		さば切身(解凍)、みそ(白)	三温糖				ゆず(果皮、生)	32.2 g
22月	小松菜と大根のおかか和え	○	おかか			人参、小松菜	大根		23.5 g
	大蔵のごつつお		油揚げ(卵・乳なし)、木綿豆腐	松前用切り昆布	ちぎりこんにやく、里芋、三温糖	炒め油	人参、いんげん	ごぼう、大根	
	年越しうどん		油揚げ(卵・乳なし)、鶏小間	わかめ	・冷凍麺うどん(卵・乳なし)、三温糖	サラダ油、炒め油	人参	ごぼう、干し椎茸(ｽﾗｲｽ)、長ねぎ	608 kcal
23火	白菜のゆず酢和え	○			三温糖		人参	白菜、きゅうり、ゆず	24.8 g
	かぼちゃ白玉		小豆(乾)		白玉粉、上白糖、三温糖		・かぼちゃペースト(凍、卵・乳なし)		16.8 g
	混ぜ混ぜビビンバ		豚肉、豚バラ(千切りｽﾗｲｽ)	きざみのり	米(三浦)、三温糖 片栗粉、三温糖	炒め油、ごま油、白いり 揚げ油、白いりごま	人参、ほうれん草	にんにく、大豆、もやし、ごぼう	681 kcal
24水	揚げごぼうのごま和え	○	豚バラ(千切りｽﾗｲｽ)、絹豆腐			ごま油	人参	乾きくらげ、もやし、・ザーサイ、長ねぎ	25.5 g
	ザーサイスープ			・コービーミルク				オレンジジュース	26.5 g
	ドリンク選択								732 kcal
24水	ミルクパン			ミルクパン					28.3 g
	主菜選択(ﾌﾗｲﾄﾞﾐｯｸｽ・ﾁｰｽﾞ・ｲﾝﾊﾞﾝﾞｰｸﾞ)		鶏もも皮付き、豚ひき肉	チーズ、牛乳	片栗粉、乾パン粉(大豆・卵・乳なし)	揚げ油、炒め油		にんにく、玉ねぎ	29.7 g
	ポテトチップ				じゃがいも	揚げ油			
24水	ブロッコリー						ブロッコリー、パプリカ	パプリカ(黄)	
	冬キャベツのスープ		A・コ(千切りｽﾗｲｽ、大豆・卵・乳なし)				人参、パセリ	玉ねぎ、セロリ、キャベツ	
	チョコプリン			牛乳、生クリーム、イナアガー、・ﾌｫｰｽﾞ・ﾐﾙｸﾞ(乳あり、卵なし)	三温糖、・ミニミンツ(大豆・乳・卵なし)、アラザン				

※行事、仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 ※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていないのでご注意ください。

※24日(水)リザーブ給食 主菜・飲み物を選びます。