



2024年 12月献立表 (1年生16回・2年生16回・3年生16回・8組14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			
2月	弁当日 (お弁当を忘れずに持ってきてください)								
3月 火	スパゲティーミートソース		ベーコン,ぶた肉,大豆	スパゲッティ,砂糖	オリーブ油,油,油	にんじん,トマト(缶)	727 kcal		
	野菜スープ	○	けずり,ベーコン			にんじん	30.6 g		
	米粉のガトーショコラ		豆ふ	砂糖,米粉,粉砂糖	乳不使用マーガリン		28.2 g		
4月 水	鶏飯 (けいはん)	熊土料理 熊本県	どり肉,きんしたまごのり	米		にんじん,いんげん	766 kcal		
	豚骨煮		○	ぶた肉,ぶた肉,けずり,みそ	こんにゃく,黒砂糖	にんじん	30.8 g		
	きな粉からいも			きなこ	さつまいも,三温糖	油		20.8 g	
5月 木	木島平のおいしいごはん			米			698 kcal		
	さばのタンドリーグリーン	○	サバ,豆乳		ノンエッグマヨネーズ	にんにく	32.4 g		
	野菜のごま和え			砂糖	ごま	小松菜,にんじん	27.1 g		
6月 金	吉野汁		どり肉,油あげ,豆ふ,けずり	こんにゃく,てんぷん		にんじん,小松菜	大根,干しいたけ,ねぎ		
	五目チャーハン		ぶた肉,ハム	米	油,油	にんじん	ねぎ,干しいたけ,グリーンピース	701 kcal	
	油淋鶏	○	どり肉	てんぷん,米粉,砂糖	油,ごま油,ごま		ねぎ,にんにく,生姜	30.0 g	
9月	豆腐とわかめの中華スープ		豆ふ	わかめ	ごま油,ごま	にんじん	玉ねぎ,ねぎ	31.3 g	
	きのこごはん	○	どり肉,油あげ	米,砂糖		にんじん	えのきだけ,しめじ,まいたけ,干しいたけ	714 kcal	
	肉豆腐		ぶた肉,けずり,豆ふ	こんにゃく,こんにゃく,砂糖	油	にんじん	玉ねぎ,グリーンピース	31.5 g	
10月 火	野菜チップス			じゃがいも,さつまいも,米粉	油		れんこん,ごぼう	26.1 g	
	高菜チャーハン	熊土料理 熊本県	じゃこ	米	油,ごま	にんじん,高菜漬け	ねぎ	667 kcal	
	タイピーエン		○	ぶた肉,いか,うすら卵	はるさめ	油,ごま油	にんじん	生姜,にんにく,玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,白	25.0 g
手作り芋ようかん			かんてん	砂糖,さつまいも				17.1 g	
11月 水	ガーリックトースト			食パン	バター	にんにく		700 kcal	
	ボルシチ	○	ぶた肉,ぶた肉,ベーコン	生クリーム	じゃがいも,砂糖,米粉	油	にんじん	玉ねぎ,セロリー,ピーツ(缶),キャベツ	26.4 g
	コーンサラダ			砂糖		にんじん	キャベツ,もやし,コーン,レモン,玉ねぎ	30.4 g	
12月 木	たらの親子ごはん		たら,たらこ	米	油	葉ねぎ	にんにく	710 kcal	
	じゃが芋のそぼろ煮	○	ぶた肉,生あげ	じゃがいも,こんにゃく,砂糖,てんぷん	油	にんじん	生姜,たけのこ,玉ねぎ,干しいたけ,グリーンピース	34.9 g	
	きのこ汁		どり肉,けずり,みそ,みそ		油	にんじん,小松菜	ごぼう,大根,ねぎ,しめじ,えのきだけ,しいたけ	20.1 g	
13月 金	黒糖食パン			黒砂糖パン				792 kcal	
	さつまいもとりんごのジャム			さつまいも,砂糖			りんご,レモン	33.4 g	
	豆のミートグラタン	○	ぶた肉,ミックスビーンズ(イグ豆3種・大豆),大	チーズ	砂糖,マカロニ	油		玉ねぎ,にんにく	28.2 g
16月 土	とり肉と大根のスープ煮		ベーコン,とり肉			にんじん	にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ,大根,キャ		
	わかめごはん			炊き込みわかめ	米	ごま		716 kcal	
	ししゃもの2色揚げ	○		ししゃも,青のり	小麦粉	油		33.8 g	
17月 日	ずき焼き風煮		ぶた肉,ぶた肉,豆ふ,けずり	じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	にんじん,小松菜	白菜,えのきだけ,ねぎ	24.3 g	
	ツナマヨカレードースト		ツナ	食パン	ノンエッグマヨネーズ		玉ねぎ	756 kcal	
	コーンシチュー	○	どり肉	牛乳	じゃがいも,米粉	油	にんじん	玉ねぎ,クリームコーン,コーン,グリーンピース	29.5 g
18月 月	いちごミルクゼリー		豆乳,豆乳クリーム	かんてん	砂糖		冷凍いちご	32.7 g	
	五目クッパ	世界の料理 韓国	どり肉,けずり,たまご	米,てんぷん	ごま,ごま油	にんじん,ほうれんそう	にんにく,たけのこ,ねぎ,干しいたけ	709 kcal	
	もやしと大根のナムル		○		砂糖	ごま油	にんじん,小松菜	もやし,大根,にんにく	27.4 g
チーズハットグ			牛乳,チーズ	米粉,乳不使用ホットケーキミックス,三温糖	バター,油			25.4 g	
19月 火	肉ごぼうごはん		ぶた肉,油あげ	米,こんにゃく,こんにゃく,砂糖	油	にんじん	生姜,ごぼう	681 kcal	
	いかの幽庵焼	○	いか				ゆず(果皮,生)	34.6 g	
	白菜の味噌鍋		ぶた肉,豆ふ,みそ,みそ,豆乳	しらたき	油,練りごま,ごま	にんじん	にんにく,生姜,玉ねぎ,白菜,しいたけ,しめじ	25.2 g	
20月 水	かぼちゃのほうとう	郷土料理 山梨県	どり肉,ぶた肉,油あげ	ほうとう,さつまいも	油	にんじん,かぼちゃ	ごぼう,大根,干しいたけ,ねぎ	737 kcal	
	せいだのたまじ		○	みそ	じゃがいも,砂糖	油,ごま		30.2 g	
	柚子ようかん			白あん	かんてん	砂糖,水あめ(酵素糖化)		ゆず(果皮,生)	26.0 g
23月 木	ミートドリア		ベーコン,ぶた肉,大豆	チーズ	米,砂糖	バター,油	にんじん,トマト(缶)	712 kcal	
	冬野菜の豆乳ポトフ	○	ウィンナー,ベーコン,みそ,豆乳	じゃがいも		だいこん葉,にんじん,かぶ(葉),ブロッコリー	大根,玉ねぎ,白菜,かぶ,セロリー	27.3 g	
	バナナ						バナナ	24.2 g	
24月 金	のみもの	リザーブ給食		ジョア			野菜ジュース	749 kcal	
	カレーピラフ		○	ベーコン,ぶた肉	米	油	にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム,コーン,グリーンピース	28.3 g
	特製フライドチキン			どり肉	てんぷん	油		にんにく,生姜	25.7 g
	米粉のマカロニスープ			ベーコン,けずり	米粉マカロニ・星型		にんじん	玉ねぎ	
ココアプリンデザート		豆乳,豆乳クリーム	かんてん	砂糖			みかん(缶)		
25月 土	弁当日 (お弁当を忘れずに持ってきてください)								

※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。