



# 12月 献立表



令和7年度

調布市立神代中学校

日	主食	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 食塩相当量
1 月	かしわのごはん	○	鶏モモ肉,刻みのり	米,でんぶん,揚げ油,砂糖	生姜	645 kcal
	豆腐つくねのあんかけ		絞り豆腐,鶏挽肉	でんぶん,砂糖,ごま油	玉葱,あさつき,生姜	27.8 g
	野菜のマヨしょうゆあえ			ノンエッグマヨネーズ	小松菜,もやし,人参,キャベツ	22.4 g
	野菜スープ		豚モモ肉	じゃがいも	玉葱,キャベツ,人参	4.6 g
2 火	メシカンライス	○	豚挽肉,ワインナー	米,乳不使用マーガリン,炒め油	玉葱,冷凍ホールコーン,赤ピーマン,ピーマン	650 kcal
	じゃがいものチーズ焼き		ベーコン,豆乳シュレッド	じゃがいも,乳不使用マーガリン	玉葱,パセリ	24.2 g
	オンドレッシング サラダ			サラダ油,ごま油,砂糖	キャベツ,水菜,人参,もやし,レモン,玉葱	24.6 g
3 水	カレーうどん	○	豚モモ肉	冷凍うどん,炒め油,サラダ油,小麦粉,でんぶん	生姜,玉葱,人参,小松菜,ねぎ	584 kcal
	いかの磯辺揚げ		いか,青のり	小麦粉,揚げ油		28.5 g
	野菜の和え物				小松菜,もやし,人参,キャベツ	18.4 g
	焼き芋			さつまいも		3.7 g
4 木	家常豆腐丼	○	豚モモ肉,生揚げ,赤味噌	アルファ化米,炒め油,ごま油,砂糖,でんぶん	人参,荀,干し椎茸,ねぎ,白菜,ビーマン,にんにく,生姜	722 kcal
	わかめスープ		カットわかめ	ごま油	ねぎ,人参,えのきたけ,もやし,生姜	28.0 g
	野菜チップ			さつまいも,じゃがいも,揚げ油	れんこん	25.8 g
5 金	木島平のごはん	○		米		2.9 g
	海鮮しゅうまい		鶏挽肉,絞り豆腐,たらすり身, えびすり身	でんぶん,ごま油,砂糖,しゅうまいの皮	玉葱,生姜	667 kcal
	ささみと大根のサラダ		とり肉	砂糖,サラダ油	大根,人参,きゅうり,玉葱	28.6 g
	みそ汁		絹ごし豆腐,油揚げ,赤味噌,白味噌	じゃがいも	なめこ,ねぎ	19.3 g
8 月	五目チャーハン	○	豚挽肉	米,炒め油	人参,ねぎ,グリンピース,ホールコーン	644 kcal
	酢豚		豚肉	でんぶん,揚げ油,炒め油,砂糖	生姜,人参,玉葱,たけのこ,ビーマン	24.2 g
	白菜のスープ		鶏モモ肉,絹ごし豆腐	ごま油	人参,もやし,白菜,ねぎ	20.8 g
	みかんゼリー		寒天,ゼラチン	砂糖	みかんジュース	3.7 g
9 火	ガーリックライス	○	豚バラ肉	米,乳不使用マーガリン,炒め油	にんにく,万能ねぎ	723 kcal
	ポテマヨピザ		豆乳シュレッド	炒め油,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	玉葱,ホールコーン,人参,マッシュルーム,ホールトマト,ビーマン	25.8 g
	ころころ野菜のスープ		鶏肉		大根,人参,玉葱,いんげん	32.3 g
10 水	若布ごはん	○	炊き込みわかめ,じゃこ	米	人参	3.7 g
	肉じゃがうま煮		豚肉,生揚げ	炒め油,じゃがいも,糸こんにゃく,砂糖	人参,玉葱,たけのこ,干し椎茸,いんげん	706 kcal
	青のり大豆		大豆,青のり	でんぶん,揚げ油		28.0 g
	みかん				みかん	21.0 g
11 木	シナモンハニートースト	○		食パン,乳不使用マーガリン,はちみつ		1.9 g
	ハンガリーシューチー		ペーコン,豚肉,豆乳クリーム	炒め油,じゃがいも,サラダ油,乳不使用マーガリン,小麦粉	玉葱,人参,グリンピース	630 kcal
	わかめと大根のサラダ		カットわかめ	砂糖,ごま油	大根,人参,きゅうり,玉葱	20.0 g
12 金	しょうゆラーメン	○	豚バラ肉,カットわかめ	蒸し中華めん,炒め油	にんにく,生姜,人参,ねぎ,もやし	30.9 g
	ジャンボ揚げ餃子		豚挽肉	ごま油,でんぶん,餃子の皮,揚げ油	にんにく,生姜,キャベツ,ねぎ,ニラ	3.8 g
	華風サラダ			砂糖,サラダ油,ごま油	白菜,きゅうり,人参,もやし	678 kcal
	サイダーポンチ			砂糖	黄桃レトルト,みかんレトルト,レモン果汁	21.5 g
15 月	カレーライス	○	豚モモ肉	米,炒め油,じゃがいも,小麦粉,乳不使用マーガリン,サラダ油	にんにく,生姜,玉葱,人参	26.8 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖,サラダ油,ごま油	人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,きゅうり	644 kcal
	ほうれんそうと白菜のスープ		鶏肉		ほうれんそう,人参,ホールコーン,白菜,玉葱	21.9 g
16 火	ゆかりごはん	○		米	ゆかり	26.3 g
	鮭の香り焼き		鮭	ごま油	生姜,にんにく	5.0 g
	ごまあえ			すりごま,練りごま,砂糖		640 kcal
17 水	さつま汁	○	豚肉,油揚げ,白味噌,赤味噌	こんにゃく,さつまいも	ほうれんそう,白菜,人参	31.5 g
	スタミナ焼肉ごはん		豚肉,赤味噌,白味噌	米,炒め油,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,人参,玉葱,ビーマン,もやし	15.7 g
	中華スープ		豚肉,木綿豆腐	ごま油	人参,荀,小松菜,ねぎ	2.6 g
18 木	ポテトたこ揚げ	○	たこ,青のり	じゃがいも,でんぶん,揚げ油	キャベツ,生姜甘酢漬	758 kcal
	チャンポンメン		豚バラ肉	スパゲッティ,炒め油,でんぶん	にんにく,生姜,人参,玉葱,荀,白菜,もやし,干し椎茸	28.9 g
	もやしと若布の中華あえ		カットわかめ	砂糖,ごま油		25.1 g
19 金	マーラーカオ	○	豆乳	蒸しパンミックス,三温糖	レーズン	3.1 g
	いかとさつま芋のばら天丼		いか,茹で大豆	米,小麦粉,でんぶん,揚げ油,さつまいも,砂糖		692 kcal
	具だくさんみそ汁		豚肉,油揚げ,白味噌,赤味噌	炒め油,里芋,こんにゃく	ごぼう,大根,人参,ねぎ	29.8 g
22 月	野菜の磯香和え		刻みのり	砂糖	小松菜,キャベツ,もやし,人参	20.4 g
	紅マドンナ				紅マドンナ	4.3 g
	かやくごはん		鶏肉	米,しらたき,炒め油,砂糖	ごぼう,人参,干し椎茸	616 kcal
23 火	白身魚のゆずみそ焼き	○	メルルーサ,白味噌	砂糖	ゆず	29.2 g
	大根の塩昆布和え		塩昆布	ごま油	大根,きゅうり,人参	14.6 g
	いもっこ汁		鶏モモ肉,絹ごし豆腐	炒め油,里芋,こんにゃく	ごぼう,ねぎ,人参,しめじ,えのきたけ	2.9 g
24 水	りんご				りんご	638 kcal
	揚げパン			コッペパン,グラニュー糖,揚げ油		25.4 g
	ポークピーンズ		豚モモ肉,茹で大豆	炒め油,じゃがいも,砂糖,小麦粉,乳不使用マーガリン,サラダ油	玉葱,人参,ホールトマト	28.1 g
	サラダ			砂糖,サラダ油	人参,もやし,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,玉葱	3.5 g
24 水	リザーブ飲み物	○	乳性飲料 ミルージュ		野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草), (赤ぶどう&トマト), (アップル&キヤロット)	831 kcal
	ハムピラフ		ロースハム	米,乳不使用マーガリン,炒め油	玉葱,人参,マッシュルーム,ホールコーン, グリンピース	20.1 g
	鶏肉のから揚げ		鶏モモ肉	でんぶん,揚げ油	にんにく,生姜,玉葱	18.2 g
	ノンオイルサラダ			砂糖	キャベツ,人参,もやし,きゅうり, 冷凍ホールコーン,レモン果汁,玉葱	3.6 g
	ABCスープ			マカロニ	人参,玉葱,キャベツ,ホールトマト,ホールコーン	
	ガトーショコラ		調製豆乳	小麦粉,砂糖,サラダ油,乳不使用マーガリン		

※ 材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。