



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,てんぷん,揚げ油,砂糖 | 生姜 | 645 kcal |
| | 豆腐つくねのあんかけ | | 絞豆腐,鶏挽肉 | てんぷん,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 | | 豚モモ肉 | じゃがいも | 小松菜,もやし,人参,キャベツ | 22.4 g |
| | 野菜スープ | | 豚挽肉,ウィンナー | 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 | 4.6 g |
| 2月 | メキシカンライス | ○ | 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 | 650 kcal |
| | じゃがいものチーズ焼き | | 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 | 24.2 g | |
| | オニオンドレッシングサラダ | | | | 24.6 g | |
| | | | | | 3.5 g | |
| 3月 | 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,てんぷん | 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月 | 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,てんぷん | 人参,筍,干し椎茸,ねぎ,白菜,ピーマン,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 |
| | | | | | | 2.9 g |
| 5月 | 木島平のごはん | ○ | | 米 | | 667 kcal |
| | 海鮮しゅうまい | | 鶏挽肉,絞豆腐,たらすり身,えびすり身 | てんぷん,ごま油,砂糖,しゅうまいの皮 | 玉葱,生姜 | 28.6 g |
| | 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 | 19.3 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 | 3.1 g |
| 8月 | 五目チャーハン | ○ | 豚挽肉 | 米,炒め油 | 人参,ねぎ,グリーンピース,ホールコーン | 644 kcal |
| | 酢豚 | | 豚肉 | てんぷん,揚げ油,炒め油,砂糖 | 生姜,人参,玉葱,たけのこ,ピーマン | 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月 | 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,ピーマン | 25.8 g |
| | ころも野菜のスープ | | 鶏肉 | | 大根,人参,玉葱,いんげん | 32.3 g |
| | | | | | | 3.7 g |
| 10月 | 若布ごはん | ○ | 炊き込みわかめ,じゃこ | 米 | 人参 | 706 kcal |
| | 肉じゃがうま煮 | | 豚肉,生揚げ | 炒め油,じゃがいも,系こんにやく,砂糖 | 人参,玉葱,たけのこ,干し椎茸,いんげん | 28.0 g |
| | 青のり大豆 | | 大豆,青のり | てんぷん,揚げ油 | | 21.0 g |
| | みかん | | | | みかん | 1.9 g |
| 11月 | 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 | | 630 kcal |
| | ハンガリアンチュー | | ベーコン,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,グリーンピース | 20.0 g |
| | 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 | 30.9 g |
| | | | | | | 3.8 g |
| 12月 | 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 | 678 kcal |
| | ジャンボ揚げ餃子 | | 豚挽肉 | ごま油,てんぷん,餃子の皮,揚げ油 | にんにく,生姜,キャベツ,ねぎ,ニラ | 21.5 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 | 26.8 g |
| | サイダーボンチ | | | 砂糖 | 黄桃レトルト,みかんレトルト,レモン果汁 | 3.5 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 | 644 kcal |
| | 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 | 21.9 g |
| | 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 | 26.3 g |
| | | | | | | 5.0 g |
| 16月 | ゆかりごはん | ○ | | 米 | ゆかり | 640 kcal |
| | 鮭の香り焼き | | 鮭 | ごま油 | 生姜,にんにく | 31.5 g |
| | ごま和え | | 豚肉,油揚げ,白味噌,赤味噌 | すりごま,練りごま,砂糖 | ほうれんそう,白菜,人参 | 15.7 g |
| | さつまい | | | こんにやく,さつまいも | ごぼう,ねぎ,大根,人参 | 2.6 g |
| 17月 | 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,ピーマン,もやし | 758 kcal |
| | 中華スープ | | 豚肉,木綿豆腐 | ごま油 | 人参,筍,小松菜,ねぎ | 28.9 g |
| | ポテたご揚げ | | たご,青のり | じゃがいも,てんぷん,揚げ油 | キャベツ,生姜甘酢漬 | 25.1 g |
| | | | | | | 3.0 g |
| 18月 | チャンポンメン | ○ | 豚バラ肉 | スパゲッティ,炒め油,てんぷん | にんにく,生姜,人参,玉葱,筍,白菜,もやし,干し椎茸 | 707 kcal |
| | もやしと若布の中華あえ | | カットわかめ | 砂糖,ごま油 | もやし,小松菜,人参 | 25.7 g |
| | マラーカオ | | 豆乳 | 蒸しパンミックス,三温糖 | レーズン | 18.2 g |
| | | | | | | 3.1 g |
| 19月 | いかとさつま芋のばら天井 | ○ | いか,茹て大豆 | 米,小麦粉,てんぷん,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,こんにやく | ごぼう,大根,人参,ねぎ | 29.8 g |
| | 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 |
| 22月 | 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 |
| | 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,こんにやく | ごぼう,ねぎ,人参,しめじ,えのきたけ | 2.9 g |
| 23月 | 揚げパン | ○ | | コッペパン,グラニュー糖,揚げ油 | | 638 kcal |
| | ポークビーンズ | | 豚モモ肉,茹て大豆 | 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 | 25.4 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 | 28.1 g |
| | | | | | | 3.5 g |
| 24月 | 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&キャロット) | 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,グリーンピース | 20.1 g |
| | 鶏肉のから揚げ | | 鶏モモ肉 | てんぷん,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 | |
| | ガトーンヨコラ | | 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。