


12月 献立表

2024年12月

杉並区立向陽中学校

日	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ドライカレー じゃこサラダ カスタードプリン 	○	レンズまめ(全粒、乾), 豚挽き肉, 牛乳, ちりめんじゃこ, たまご, 調理用牛乳, 生クリーム	米, 米粒麦, バター, 炒め油, 白炒りごま, さとう, ごま油, グラニュー糖(国産)	しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, レーズン, こまつな, キャベツ, もやし, きゅうり	822 kcal 30.7 g 24.6 g
3火	チキンライス 洋風卵焼き じゃがいもとベーコンのスープ りんご 	○	とり肉(コマ), 牛乳, とり挽き肉, たまご, 調理用牛乳, ベーコン(短冊), 豚骨(スープ)	米, 米粒麦, サラダ油, 炒め油, バター, じゃがいも	スライスマッシュルーム(缶), たまねぎ, にんじん, グリンピース(冷), こまつな, りんご	729 kcal 31.1 g 23.3 g
4水	青菜ごはん いわしのおろし添え 地元野菜デー けんちん汁 カリカリ油揚げのおひたし	○	ちりめんじゃこ, 牛乳, いわし, さば節(ダシ), とうふ, 油揚げ, かつお節(だし)	米, 米粒麦, ごま油, でんぷん, 揚げ油, さとう, 炒め油, こんにゃく, じゃがいも	だいこんの葉, だいこん, ごぼう, にんじん, えのきたけ, なかねぎ, こまつな, キャベツ, もやし	731 kcal 32.7 g 23.7 g
5木	麦ごはん ホキとコーンの揚げ煮 かきたま汁 いそ和え	○	ホキ(角切り), さば節(ダシ), とり肉(コマ), 乾燥わかめ, とうふ, たまご, みのり	米, 押し麦, でんぷん, じゃがいも, 揚げ油, さとう	ながねぎ, しょうが, にんにく, ホールコーン(缶), にんじん, ピーマン, こまつな, もやし	739 kcal 34.1 g 19.9 g
6金	ピザトースト ポトフ 紅茶のマチェドニア 	○	ベーコン(せん切り), ピザ用チーズ, 牛乳, 豚肩肉(平切り), ウィンナーソーセージ, 豚骨(スープ)	食パン, 炒め油, 米粒麦, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, ピーマン, にんじん, キャベツ, グリンピース(冷), みかん(缶), パインアップル(缶), もも(缶), りんご(缶)	724 kcal 28.3 g 24.8 g
9月	豚肉と青菜のあんかけそば のり塩ポテト 杏仁豆腐	○	豚肉(コマ), うすら卵(缶), 豚骨(スープ), 牛乳, あおのり, 粉寒天, 調理用牛乳	炒め油, 蒸し中華めん, さとう, でんぷん, ごま油, じゃがいも, 揚げ油	しょうが, にんにく, 乾しいたけ, たけのこ(缶), にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, ながねぎ, しょうが, みかん(缶)	787 kcal 29.7 g 26.7 g
10火	手作りピロシキ ボルシチ  世界の料理! ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 	○	たまご, 調理用牛乳, 豚挽き肉, 牛乳, 豚肉(コマ), とり骨(スープ)	強力粉, さとう, バター, 炒め油, はるさめ, 小麦粉, 揚げ油, じゃがいも, サラダ油	にんにく, しょうが, たまねぎ, 乾しいたけ, にんじん, キャベツ, セロリー, ピーズ, ブロッコリー, カリフラワー, りんご	748 kcal 29.2 g 30.1 g
11水	麦ごはん ぱりぱりひじき 石狩汁 こんにゃくサラダ	○	干ひじき(乾), ダイスターズ, さば節(ダシ), 生鮭(角切), 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ,	米, 押し麦, さとう, 白炒りごま, 小麦粉, 香巻きの皮 一枚, 揚げ油, 炒め油, じゃがいも, こんにゃく, ごま油, サラダ油	にんじん, たまねぎ, だいこん, こまつな, もやし, きゅうり	708 kcal 25.0 g 22.6 g
12木	エビドリア 野菜スープ  アップルゼリー 	○	とり肉(コマ), とり骨(スープ), 調理用牛乳, むきえび, 生クリーム, 粉チーズ, 牛乳, セラチン, 粉寒天	米, 米粒麦, バター, 炒め油, 小麦粉, サラダ油, でんぷん, パン粉, さとう	スライスマッシュルーム(缶), たまねぎ, たけのこ(缶), にんじん, キャベツ, こまつな, アップルジュース	715 kcal 29.4 g 25.0 g
13金	麦ごはん さわらのニラ香味焼き 生揚げとわかめの味噌汁 金平ごぼう	○	さわら, 煮干し(だし), 生揚げ, 乾燥わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, ごま油, さとう, 白炒りごま, じゃがいも, 炒め油, つぎこんにゃく	にんにく, しょうが, ニラ, だいこん, もやし, ながねぎ, こまつな, ごぼう, にんじん	709 kcal 32.6 g 21.4 g
16月	豚肉とごぼうの混ぜごはん 焼きししゃも  飛鳥汁 菊花みかん	○	豚肩肉, 牛乳, ししゃも(生干し)本, さば節(ダシ), とり肉(コマ), 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 調理用牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, しらたき, さとう, じゃがいも	ごぼう, しょうが(汁), にんじん, たまねぎ, だいこん, こまつな, みかん	718 kcal 30.7 g 22.3 g
17火	ツナカレーピラフ フライドチキンorエビフライ クラムチャウダー リザーブ給食	ショア	まぐろ油漬(缶), ショア 本, とりもも肉, あさり水煮(レトルト), ベーコン(せん切り), とり骨(スープ), 調理用牛乳	米, 米粒麦, バター, 炒め油, でんぷん, 揚げ油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油,	たまねぎ, にんじん, スライスマッシュルーム(缶), グリンピース(冷) 	822 kcal 31.4 g 25.8 g
18水	麦ごはん 鯖の竜田揚げ  里芋と大根の煮物 野菜のわさび和え	○	さば, 豚肉(コマ), 出し昆布, さば節(ダシ)	米, 押し麦, でんぷん, 揚げ油, 炒め油, こんにゃく, 里芋, さとう	しょうが, にんにく, にんじん, だいこん, もやし, キャベツ, こまつな	754 kcal 31.2 g 26.2 g
19木	ポークストロガノフ カラフルサラダ 図書コラボ給食 カステラ	○	豚肉(コマ), とり骨(スープ), 生クリーム, 牛乳, たまご, 調理用牛乳	米, 米粒麦, バター, 炒め油, 小麦粉, サラダ油, さとう, 強力粉(1等), はちみつ, グラニュー糖(国産)	にんじん, にんにく, たまねぎ, スライスマッシュルーム(缶), トマト缶詰(ジュース), グリンピース(冷), キャベツ, こまつな, 赤ピーマン, 黄ピーマン	828 kcal 24.9 g 28.1 g
20金	フィッシュフライサンド 鶏つくねの豆乳スープ  ほうれん草のサラダ	○	ホキ50g, たまご, 牛乳, 出し昆布, さば節(ダシ), とり挽き肉, とうふ, 豆乳(調製豆乳)	丸パン, 小麦粉, パン粉(乾), 揚げ油, でんぷん, さとう, サラダ油	キャベツ, たまねぎ, しめじ, にんじん, だいこん, はくさい, ながねぎ, ほうれん草, ホールコーン(缶)	709 kcal 35.8 g 26.8 g
23月	麦ごはん はすのハンバーグ 白滝の有馬煮 ゆかり和え	○	豚挽き肉, とり挽き肉, 豆腐(注文:1割減の押豆腐, 赤色辛みそ, さば節(ダシ), 豚肩肉(せん切り)	米, 押し麦, 生パン粉, さとう, でんぷん, 炒め油, しらたき, ごま油	ながねぎ, にんじん, れんこん, ごぼう, たけのこ(缶), もやし, だいこん, きゅうり, ゆかり	719 kcal 32.3 g 20.7 g
24火	キムチチャーハン トックスープ Christmas給食★ さつまいものフラワーチップ 	○	とり肉(コマ), たまご, 牛乳, 出し昆布, さば節(ダシ), とり肉(コマ)	米, 米粒麦, 炒め油, ごま油, 白炒りごま, トック(スライス), さつまいも, 揚げ油, さとう, はちみつ	にんにく, ながねぎ, たまねぎ, にんじん, キムチ(白菜), ニラ, だいこん, にんじん, こまつな 	758 kcal 25.1 g 19.7 g

※食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★マークは国内産食材の日です。