



# 12月 学校給食予定献立表



令和6年12月

世田谷区立北沢中学校

日	給食行事	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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
2月		ジャージャー麺	○	豚肉 レンズ豆 みそ	蒸し中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸	778 kcal	
		ナムル				砂糖 ごま油 ごま	もやし 小松菜 人参	31.3 g
		青のりポテト		大豆 青のり	じゃが芋 片栗粉 油			3.7 g
3火	季節の料理	わかめご飯	○	わかめ	米		746 kcal	
		おでん		ちくわぶ さつま揚げ がんもどき うずら卵	ちくわぶ じゃが芋 砂糖	大根 こんにゃく	30.3 g	
		ひじきのピリッとサラダ		ひじき ツナ	砂糖 油 ごま	キャベツ 人参 コーン	20.8 g	
		くだもの(みかん)				みかん	3.5 g	
4水		ミルクパン	○		ミルクパン		770 kcal	
		マカロニグラタン		鶏肉 いんげん豆 牛乳 チーズ	マカロニ 油 バター 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	33.7 g	
		コーンサラダ			油 ごま油 砂糖	キャベツ 人参 コーン	33.2 g	
		卵スープ		ベーコン 鶏卵	片栗粉	人参 玉ねぎ 小松菜	3.9 g	
5木		ねぎ塩豚丼	○	豚肉	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ もやし レモン	834 kcal	
		ごまドレサラダ			ごま油 砂糖 ごま	キャベツ 人参 コーン 小松菜 生姜	29.3 g	
		芋ようかん		寒天	さつま芋 砂糖		21.7 g	
6金		ご飯	○		米		732 kcal	
		鮭のみそマヨネーズ焼き		鮭 みそ	ごま 砂糖	玉ねぎ	37.8 g	
		芋きんぴら		豚肉	ごま油 砂糖 じゃが芋 油	こんにゃく ごぼう 人参	23.6 g	
		豆腐とキャベツのみそ汁		みそ わかめ 豆腐		キャベツ 人参 長ねぎ	2.5 g	
9月		麦ご飯	○		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油		729 kcal	
		白身魚のチリソース		すけそうだら	片栗粉 油 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ	30.0 g	
		野菜の中華味			砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 人参 もやし	22.7 g	
		中華風コーンスープ		ベーコン 鶏卵	片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ コーン クリームコーン 小松菜	2.9 g	
10火		きな粉バタートースト	○	きな粉	食パン バター 砂糖		759 kcal	
		ポークビーンズ		豚肉 大豆	油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマトジュース	29.9 g	
		マセドアンサラダ		ハム	じゃが芋 油 砂糖	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	31.7 g	
11水	有機米給食	ご飯	○		米		766 kcal	
		魚のピリ辛ソースかけ		さば みそ	ごま油	にんにく 生姜 りんご	33.7 g	
		小松菜の磯和え		焼きのり		人参 もやし 小松菜	32.4 g	
		豆腐のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ わかめ		玉ねぎ	2.8 g	
12木	せたがやそだち給食	大蔵大根のカレーライス	○	豚肉 レンズ豆	米 大麦 油 小麦粉	大蔵大根 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト缶	775 kcal	
		こんにゃくサラダ			油 ごま油 砂糖 ごま	こんにゃく きゅうり 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ	29.7 g	
		くだもの(みはや)				みはや	23.8 g	
13金		ご飯 韓国風のりふりかけ	○	焼きのり	米 ごま油 砂糖 ごま	にんにく	728 kcal	
		千草焼き		鶏肉 鶏卵	油 砂糖	人参 玉ねぎ 干し椎茸	35.0 g	
		おかか和え		糸けずり		にんにく 小松菜 もやし	24.0 g	
		じゃがいものみそ汁		油揚げ みそ わかめ	じゃが芋	玉ねぎ	3.0 g	
16月		カレーミートサンド	○	豚肉 大豆 チーズ	コッペパン 油 小麦粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ	728 kcal	
		ハニーサラダ			じゃが芋 油 はちみつ	キャベツ 人参 きゅうり コーン	29.7 g	
		ABCスープ		鶏肉	油 マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	28.2 g	
		ホワイトゼリー		寒天 カルピス	砂糖		3.2 g	
17火		小松菜そぼろご飯	○	鶏肉	米 大麦 砂糖 ごま油	生姜 小松菜	741 kcal	
		小魚のフライ		ししゃも 鶏卵	小麦粉 パン粉 油	生姜	37.4 g	
		ごま酢和え			砂糖 油 ごま	人参 もやし きゅうり キャベツ	23.8 g	
18水		鶏肉と白菜のみそ汁	○	鶏肉 豆腐 みそ		人参 白菜 長ねぎ	3.3 g	
		麻婆豆腐丼		豚肉 みそ 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 たら	730 kcal	
		ねぎだれ中華サラダ		わかめ	ごま油 砂糖	キャベツ 人参 小松菜 コーン にんにく 長ねぎ	28.6 g	
		くだもの(りんご)				りんご	22.6 g	
19木	食育の日	ご飯	○		米		795 kcal	
		さばの幽庵焼き		さば	砂糖	レモン	34.7 g	
		もやしのピリ辛和え			ごま油 砂糖	もやし 人参 小松菜	31.9 g	
		さつま汁		鶏肉 油揚げ みそ	さつま芋	人参 ごぼう 大根 長ねぎ	2.6 g	
20金	冬至	ほうとう	○	鶏肉 油揚げ みそ	冷凍ほうとう 油	人参 ごぼう 大根 かぼちゃ しめじ 小松菜	738 kcal	
		じゃこサラダ		じゃこ	ごま 砂糖 ごま油	人参 キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ	31.1 g	
		抹茶蒸しパン		鶏卵 牛乳 いんげん豆	砂糖 油 小麦粉		25.2 g	
23月	世界の料理(タイ)	ガパオライス	○	豚肉 鶏肉 大豆 鶏卵	米 大麦 ごま油 砂糖 油	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン 赤ビーマン 小松菜	829 kcal	
		センミーパット		豚肉	油 ビーフン 砂糖 ごま油	にんにく 人参 玉ねぎ たら もやし	34.2 g	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	はちみつ	みかん缶 パイン缶 黄桃缶	22.5 g	
24火		ミルクパン	○		ミルクパン		811 kcal	
		クリスマスチキン		鶏肉	片栗粉 油 砂糖	生姜 にんにく	34.5 g	
		フレンチサラダ			油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり コーン	36.9 g	
		ホワイトスープ		ベーコン 牛乳 白花生	油 じゃがいも コーンスターチ 米粉マカロニ	玉ねぎ しめじ	3.7 g	

※都合により献立内容が変更になる場合があります。

※下線の引いてある食材は、東京都産のものを使用予定です。