

令和7年12月 献立表

給食回数 17 回

港区立高陵中学校

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	エネルギー たんぱく質
1月	ごはん 1 鮭のチャンチャン焼き 小松菜のごま和え いも団子汁	○	さけみそ、鶏肉、 油揚げ、牛乳	精白米、油、三温糖、 バター、白ごま、上白糖、 じゃが芋、でん粉	キャベツ、人参、えのき、 玉ねぎ、小松菜、もやし、 ごぼう、大根、長ねぎ	726 kcal 35.6 g
2火	豚キムチチャーハン 大学芋 卵スープ いちご	○	豚肉、鶏肉、 鶏卵、牛乳	精白米、ごま油、 さつまいも、油、黒ごま、 三温糖、水あめ、でん粉	玉ねぎ、キムチ、 しょうが、人参、えのき、 長ねぎ、いちご	797 kcal 27.2 g
3水	黒ごまハニートースト じゃがサラダ ミートボール入リクリウムシチュー 夢オレンジ	○	ちりめんじゃこ、 鶏肉、豚肉、高野豆腐、 いんげん豆、牛乳、豆乳	食パン、バター、 はちみつ、上白糖、 白ごま、黒ごま、油、 でん粉、じゃが芋、 バター、薄力粉	キャベツ、人参、小松菜、 ホールコーン、玉ねぎ、 しょうが、にんにく、 セロリ、夢オレンジ	794 kcal 34.3 g
4木	ごはん 小松菜のふりかけ ししやものフリッター 切干大根の華風和え 生揚げのピリ辛煮	○	糸揚げ、鶏、ししやも、 青のり、豚肉、 生揚げ、牛乳	精白米、ごま油、 白ごま、三温糖、 薄力粉、油、でん粉	小松菜、切干し大根、 人参、もやし、キャベツ、 しょうが、にんにく、 長ねぎ、玉ねぎ、えのき、 白菜、にら	845 kcal 32.1 g
5金	ドライカレーライス ポテトサラダ パンナコッタの都産ブルーベリーソース 【オーガニック給食】	○	豚肉、レンズ豆、 高野豆腐、アガー、 牛乳、生クリーム	精白米、油、バター、 じゃが芋、上白糖	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、人参、ピーマン、 トマト缶、小松菜、 ブルーベリー	867 kcal 27.4 g
8月	ジャンボ揚げ餃子 【リクエスト給食】 あさりのカリッとサラダ えび入り春雨スープ	○	豚肉、高野豆腐、 あさり、えび、 豆腐、牛乳	精白米、ごま油、 薄力粉、さつまいもの皮、 油、でん粉、白ごま、 上白糖、春雨	しょうが、にんにく、 キャベツ、長ねぎ、にら、 小松菜、人参、えのき、 チンゲンサイ	772 kcal 29.1 g
9火	ごはん 魚のおろし揚げ 炒り豆腐 にらたま汁	○	ぶり、鶏肉、豆腐、 鶏卵、牛乳	精白米、でん粉、油、 上白糖、ごま油	しょうが、大根、 人参、長ねぎ、 えのき、にら	783 kcal 38.3 g
10水	バーベキューチキンバーガー バジルポテトサラダ 水さつまいものポターージュ りんご 【特別栽培農産物】	○	鶏肉、牛乳、 生クリーム	丸パン、油、三温糖、 じゃが芋、オリーブ油、 上白糖、さつまいも、芋、 バター	キャベツ、にんにく、 玉ねぎ、人参、 パセリ、りんご	761 kcal 29.9 g
11木	ごはん イカメンチ わかめのジュージュー焼き せんべい汁 みかん 【特別栽培農産物】	○	いか、わかめ、 糸揚げ、鶏肉、 油揚げ、牛乳	精白米、米粉、油、 ごま油、白ごま、 かやせ、せんべい	しょうが、玉ねぎ、 キャベツ、にんにく、 長ねぎ、ごぼう、 人参、ほんしめじ、 小松菜、みかん	759 kcal 29.9 g
12金	ツナと人参のピラフ 卵焼きのデミグラスソースがけ 小松菜サラダ ポトフ	○	ツナ、豆腐、 鶏卵、豚肉、牛乳	精白米、油、バター、 上白糖、じゃが芋	玉ねぎ、人参、 とうもろこし、パセリ、 小松菜、キャベツ、 もやし、にんにく、セロリ	797 kcal 32.6 g
15月	ごはん ごまみそレバー たこときゅうりの和え物 卵入りもずく汁	○	豚肝臓(生)、牛乳、 みそ、たこ、わかめ、 鶏肉、豆腐、もずく、鶏卵	精白米、でん粉、 三温糖、白ごま、 油、ごま油	しょうが、きゅうり、 玉ねぎ、赤ピーマン、 黄ピーマン、にんにく、 長ねぎ、白菜	821 kcal 34.4 g
16火	練馬スバゲツタイ スパイシー大豆入りサラダ 焼きりんご	○	ツナ、のり、 大豆、牛乳	スバゲタイ、オリーブ油、 三温糖、でん粉、油、 上白糖、グラニュー糖、 バター、黒糖	にんにく、大根、 キャベツ、もやし、 小松菜、玉ねぎ、りんご	757 kcal 29.6 g
17水	マーボー豆腐丼 ゴマドレサラダ いちご	○	豚肉、高野豆腐、 豆腐、みそ、 八丁みそ、牛乳	精白米、油、三温糖、 でん粉、ごま油、 白ごま、上白糖	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、長ねぎ、人参、 たけのこ、キャベツ、 もやし、いちご	752 kcal 30.3 g
18木	ごはん 魚のフライ ちくわと小松菜の炒め物 鶏ごぼう味噌汁	○	まだら、ちくわ、 糸揚げ、鶏肉、 油揚げ、豆腐、 みそ、牛乳	精白米、薄力粉、 パン粉、油、ごま油	にんにく、人参、 小松菜、とうもろこし、 ごぼう、長ねぎ	760 kcal 36.0 g
19金	つくね焼き 小松菜のおかかマヨ和え かき玉汁 みかん 【特別栽培農産物】	○	鶏肉、豚肉、豆腐、 高野豆腐、糸揚げ、 鶏卵、牛乳	精白米、三温糖、 マヨネーズ(卵なし)、 でん粉、上白糖	しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、 小松菜、人参、キャベツ、 えのき、みかん	776 kcal 35.1 g
22月	かぼちゃのほうとう せいだのたまじ 柚子はちみつゼリー 【冬至メニュー】	○	豚肉、油揚げ、 みそ、アガー、牛乳	ほうとうめん、油、 じゃが芋、白ごま、 三温糖、ごま油、 上白糖、はちみつ	ごぼう、干しいたけ、 人参、大根、白菜、長ねぎ、 かぼちゃ、ゆず	770 kcal 27.6 g
23火	白菜と豚肉のあんかけ丼 ツナキャベツ 火さつまいもの味比べ ジョア (マスカット) 【味比べシリーズ】	○	豚肉、ツナ、牛乳、 ジョア マスカット	精白米、油、でん粉、 マヨネーズ(卵なし)、 さつまいも	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、もやし、白菜、 キャベツ、人参	828 kcal 30.9 g