

# 令和4年 12月 献立表

港区立豊島中学校

№	献立名	赤の仲間 献立の元になる	黄の仲間 献立の元になる	緑の仲間 献立の元になる	その他	エネルギー Kcal
1	♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ 【※地理：アフリカ（1年生）】 ♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ 【※地理：アフリカ（1年生）】	鶏肉 おむね 牛乳 豆腐 生クリーム 7かき	精白米 油 バター 上白糖 白あん 薄力粉	【ムネ】セロリ 玉ねぎ 豚ヒレ ピーマン 小松菜 キヤベツ きゅうり とうもろこし 人参（皮） レモン汁 バター かんたん 黄緑豆 1/4	だし汁 塩 黒ごま油 トマトチヂメ チリ（ワグ） 酢 白ワイン 水 鶏がら 白ごま油	730 Kcal 28.1g
2	♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ 【※地理：アフリカ（1年生）】	豚肉 高野豆腐 はたはた 鶏肉 油揚げ 牛乳	精白米 油 白ごま 三温糖 デンプン かんぴょう ごま油 かんぴょう 乾燥わかめ	【ムネ】セロリ 玉ねぎ 【皮】 ほうれん草 長ねぎ 白菜 せり	水 料理酒 鶏がら 醤油 黒ごま油 塩 鶏がら	754 Kcal 33.3g
5	♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ 【※地理：カナダ（1年生）】	チーズ 鶏肉 せり 牛乳 豆腐 生クリーム	無塩バター バター 小麦粉 シロップ しょうゆ 油 バター 薄力粉	セロリ 玉ねぎ 人参 （皮） じゃがいも	塩 白ごま油 バター バター トマトチヂメ だし汁 赤ワイン 白ワイン 水 鶏がら	743 Kcal 29.5g
6	♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪	鶏肉 豚肉 豆腐 高野豆腐 鶏卵 みそ 牛乳	精白米 三温糖 デンプン 白ごま ごま油	【ムネ】 玉ねぎ 長ねぎ キヤベツ せり 小松菜 【皮】 人参 きのこ	水 料理酒 塩 醤油 だし汁 かつお だし削り節	723 Kcal 34.1g
7	♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪	せり 豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳	精白米 デンプン 油 上白糖 ごま油 しょうゆ	【ムネ】 大根 セロリ 長ねぎ かんぴょう えのき かつお	水 料理酒 塩 黒ごま油 だし汁 かつお だし削り節	763 Kcal 34.5g
8	♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ 【※地理：フランス（1年生）】	豆腐 油揚げ おから ヨー 鶏卵 鶏肉 牛乳	精白米 小麦粉 しょうゆ 油 薄力粉 白ごま ごま油	【ムネ】 人参 玉ねぎ ほうれん草 大根 白菜 かつお トマト 小松菜 トマト キヤベツ せり しょうゆ 長ねぎ じゃがいも	水 料理酒 鶏がら 塩 醤油 黒ごま油 小麦粉 鶏卵 卵黄 バター バター 牛乳	727 Kcal 27.1g
9	♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪	豚肉 豆腐 牛乳	精白米 油 バター 薄力粉 上白糖 白ごま ごま油	【ムネ】 人参 玉ねぎ ほうれん草 大根 白菜 かつお トマト 小松菜 トマト キヤベツ せり しょうゆ 長ねぎ じゃがいも	水 料理酒 鶏がら 醤油 塩 醤油 黒ごま油 中濃ソース バター バター かつお コリアンダー 酢	726 Kcal 27.1g
12	♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪	ツナ のり 大豆 牛乳 生クリーム 鶏卵	スライス バター 油 三温糖 デンプン 上白糖 さつまいも バター	【ムネ】 大根 キヤベツ せり 小松菜 玉ねぎ	一味唐辛子 料理酒 塩 酢 醤油 黒ごま油 バター チリ（ワグ） バニリン バニリン	823 Kcal 30.6g
13	♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ 【※地理：フランス（1年生）】	いか わかめ 糸揚げ節 鶏肉 油揚げ 牛乳	精白米 薄力粉 油 ごま油 白ごま かつお 白あん	【ムネ】 玉ねぎ ほうれん草 人参 ほうれん草 小松菜 かつお	水 料理酒 醤油 塩 だし削り節	748 Kcal 29.7g
14	♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪	鶏肉 ツナ 牛乳	丸い 油 三温糖 しょうゆ バター（卵なし） 白あん 大豆 味噌 かつお	【ムネ】 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン キヤベツ 小松菜 トマト 人参	塩 鶏 だし汁 トマト バター 黒ごま油 バター 白ワイン トマトチヂメ チリ（ワグ） バター 酢 中濃ソース 赤ワイン かつお バター	723 Kcal 34.4g
15	♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ 【※地理：フランス（1年生）】	鶏肉 大豆 豚肉 高野豆腐 チーズ 牛乳	強力粉 薄力粉 油 精白米 バター 上白糖 ひよこ豆 バター	【ムネ】 玉ねぎ ほうれん草 人参 ほうれん草 小松菜 かつお	塩 鶏 だし汁 トマト バター 黒ごま油 バター 白ワイン トマトチヂメ チリ（ワグ） バター 酢 中濃ソース 赤ワイン かつお バター	728 Kcal 35.0g
16	♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪	ホシ わかめ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 薄力粉 バター 油 白ごま ごま油	【ムネ】 玉ねぎ ほうれん草 人参 ほうれん草 小松菜 かつお	水 料理酒 塩 白ごま油 オリーブオイル 中濃ソース 醤油 だし汁 だし削り節	739 Kcal 32.9g
19	♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ 【※地理：フランス（1年生）】	豚肉 ツナ 牛乳	精白米 油 デンプン バター（卵なし） さつまいも	【ムネ】 玉ねぎ ほうれん草 人参 ほうれん草 小松菜 かつお	水 料理酒 鶏がら 塩 醤油 黒ごま油 白ごま油	742 Kcal 27.1g
20	♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ 【※地理：フランス（1年生）】	せり 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 白ごま しょうゆ しょうゆ	【ムネ】 人参 きのこ 玉ねぎ 小松菜 せり ごま油 大根 長ねぎ	水 料理酒 鶏がら 塩 醤油 黒ごま油 だし汁 だし削り節	721 Kcal 35.6g
21	♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪	豚肉 鶏卵 牛乳 生クリーム	精白米 レン豆 油 米粉 上白糖 薄力粉 バター チョコレート	【ムネ】 セロリ 玉ねぎ ピーマン 小松菜 キヤベツ きゅうり	水 赤ワイン 鶏がら ローリエ トマトチヂメ トマト（中濃）ソース チーズ バター 塩 黒ごま油 だし汁 酢 白ごま油 バター（ワグ） ココア	877 Kcal 29.1g
22	♪♪♪ ♪♪♪ ♪♪♪ 【※地理：フランス（1年生）】	豚肉 油揚げ みそ かつお 牛乳	ほうちん 油 しょうゆ 白ごま 三温糖 ごま油 上白糖 かつお	【ムネ】 干しいたけ 人参 大根 白菜 長ねぎ かつお ゆず	だし汁 塩 醤油 水 だし削り節 かつお	732 Kcal 25.3g

※令和4年3月より、港区の栄養指導が変更になりました。新指導に合わせて献立作成をしております。  
※食材の都合により、献立を変更することがあります。