

令和7年度 12月献立表



大田区立出雲中学校
校長 菅原 千保子
栄養士 石毛 伸依

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	その他	エネルギー たんぱく質	
1月	バーガーパン	○		★パン(小麦乳含む)		紙揚げ粉	760 kcal	
	ツナひじきハンバーグ		ツナ,ひじき,豚ひき肉	パン粉(小麦含む,卵乳大豆不使用),油,でん粉	ココロ,玉ねぎ	塩,ｺﾝﾖｸ,ﾀﾞｲｸﾞﾙ,中濃ﾄﾞｰｽ,水,ﾀﾞｲｸﾞﾙ	34.4 g	
	キャベツソテー			油	人参,ｷﾞｬﾊﾞ,赤ﾍﾞｰﾝ	塩,ｶﾚｰ粉		
	ミネストローネ		鶏がら	油,砂糖,ﾏｶﾐ(材料:小麦)	ココロ,玉ねぎ,人参,ﾄﾓﾋﾞｰﾙ,生姜,ｷﾞｬﾊﾞ,ﾄﾓﾋﾞｰﾙ	水,塩,ｺﾝﾖｸ,ﾊﾞｼﾞﾙ,ﾙｶﾞﾉ		
2火	わかめごはん	○	わかめ	米		水	735 kcal	
	鰯の塩麹焼き		鰯(あじ)			塩こうじ	31.9 g	
	蒲鉾入りおひたし		かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	砂糖,ごま油		人参,ｷﾞｬﾊﾞ,きゆうり	酢,醤油	
	さつま芋の味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ	さつま芋		人参,玉ねぎ,ﾄﾓﾋﾞｰﾝ,小松菜	水	
3水	ごはん	○		米		水	770 kcal	
	タッカルビ(韓国の鍋料理)		鶏肉,鶏肉,だし用さば削り節	油,ﾄｯﾎﾟﾋﾞﾝ(韓国のうるち米餅),ｼﾞｬｶﾞ芋,ごま油	ココロ,生姜,玉ねぎ,人参,白菜,国内産白菜ｷﾑﾁ,にら,★もやし	酒,水,醤油,ﾊﾞﾌﾞﾗ粉	28.8 g	
	じゃこ和え		ちりめんじゃこ	油,砂糖,ごま油	人参,大根,ｷﾞｬﾊﾞ,小松菜	酒,酢,醤油		
4木	炊き込みごはん	○	鶏肉	米,ごま油,白ｺﾝﾖｸ	ごぼう,人参	水,醤油,酒,塩	730 kcal	
	にら玉		豚ひき肉,たまご	油,砂糖,でん粉	ココロ,玉ねぎ,にら	酒,塩,ｺﾝﾖｸ,水,酢,醤油	34.9 g	
	大根の味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ,★油揚げ,★豆腐		大根,長ねぎ	水		
5金	スパゲティ・トマトソース	○	鶏肉,ツナ	ｽﾊﾟゲﾃｲ(材料:小麦),油,小麦粉,砂糖	ココロ,ﾄﾓﾋﾞｰﾙ,玉ねぎ,人参,ﾏｯｼﾞﾙ-ﾑ,ｲﾄﾋﾞ,ﾄﾓﾋﾞｰﾙ	赤ﾄﾞｲﾂ,ﾀﾞｲｸﾞﾙ,塩,ｺﾝﾖｸ,ﾊﾞｼﾞﾙ,ﾙｶﾞﾉ	745 kcal	
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖,油	人参,ｷﾞｬﾊﾞ,きゆうり,小松菜,玉ねぎ	酢,醤油,からし	30.8 g	
	ぶどうゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	ぶどうｼﾞｬｰｽ	水,ｶｯﾌﾟ		
8月	マーボー豆腐丼	○	豚ひき肉,豆みそ(八丁みそ),赤みそ,★豆腐	米,油,でん粉,ごま油	ココロ,生姜,玉ねぎ,人参,干し椎茸,長ねぎ,にら	水,酒,一味唐辛子	813 kcal	
	わかめサラダ		わかめ	ごま,砂糖,ごま油	人参,ｷﾞｬﾊﾞ	酢,醤油	33.1 g	
9火	ごはん	○		米	★りんご	塩	741 kcal	
	鱈フライ		すけそうだら	小麦粉,パン粉(小麦含む,卵乳大豆不使用),油	生姜	醤油,酒,中濃ﾄﾞｰｽ	29.3 g	
	おひたし			砂糖,油	人参,ｷﾞｬﾊﾞ,小松菜	酢,醤油		
	白菜の味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ		人参,白菜,長ねぎ	水		
10水	ごはん	○		米		水	748 kcal	
	肉じゃが		豚肉,だし用さば削り節	油,黒ｺﾝﾖｸ,ｼﾞｬｶﾞ芋,砂糖	玉ねぎ,人参,小松菜	酒,水,みりん,塩,醤油	29.8 g	
	昆布和え		こんぶ	砂糖,油	白菜,ｷﾞｬﾊﾞ,きゆうり	酢,醤油		
11木	抹茶揚げパン	○		★パン(小麦乳含む),油,砂糖	抹茶(まっちゃ)	紙揚げ粉	746 kcal	
	クリームシチュー		鶏肉,鶏がら,★牛乳	油,ｼﾞｬｶﾞ芋,米粉	人参,玉ねぎ,ココロ,生姜,ｺﾝﾖｸ,ﾊﾞﾃﾘ	白ﾄﾞｲﾂ,水,塩,ｺﾝﾖｸ	31.1 g	
	マカロニオレガノソテー		鶏肉	油,ﾏｶﾐ(材料:小麦)	ココロ,人参,ｷﾞｬﾊﾞ,小松菜	白ﾄﾞｲﾂ,塩,ﾙｶﾞﾉ		
12金	カレーライス	○	豚肉,鶏がら	米,油,ｼﾞｬｶﾞ芋,★ﾌﾞﾀｰ,小麦粉	生姜,ココロ,玉ねぎ,人参	水,赤ﾄﾞｲﾂ,塩,中濃ﾄﾞｰｽ,醤油,ﾙｶﾞｰ粉,ｸﾐﾝ,ﾌﾞﾗｯｸ	843 kcal	
	ツナサラダ		ツナ	砂糖,油	ｺﾝ,ｷﾞｬﾊﾞ,きゆうり	酢,薄口醤油,からし	26.4 g	
	オレンジ				オレンジ			
15月	ひじき五目ごはん	○	鶏肉,ひじき,かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	米,ごま油	ごぼう,人参,ﾄﾓﾋﾞｰﾝ	水,醤油,酒,塩	789 kcal	
	揚げ大豆入り大学芋豚汁		★大豆	さつま芋,油,でん粉,砂糖,水あめ,ごま油		水,醤油	28.4 g	
16火	チョコチップパン	○		★チョコチップパン(小麦乳乳含む)		紙揚げ粉	745 kcal	
	ポテトクリームグラタン		鶏肉,★牛乳,★粉チーズ	油,米粉,ｼﾞｬｶﾞ芋,パン粉(小麦含む,卵乳大豆不使用)	ココロ,人参,玉ねぎ,ﾏｯｼﾞﾙ-ﾑ,小松菜,ﾊﾞﾃﾘ	白ﾄﾞｲﾂ,塩,ｺﾝﾖｸ,紙皿	33.8 g	
	きゃべつスープ		鶏がら	油	人参,玉ねぎ,生姜,ｷﾞｬﾊﾞ,ﾊﾞﾃﾘ	水,塩,ｺﾝﾖｸ		
17水	アロス・コン・ポヨ(南米の米料理)	○	鶏肉	米,油	ココロ,玉ねぎ,ﾄﾓﾋﾞｰﾝ,赤ﾍﾞｰﾝ,青ﾍﾞｰﾝ	水,塩,ｺﾝﾖｸ,紙皿	755 kcal	
	エンパナーダ(包み揚げ)		豚ひき肉	パン粉(小麦含む,卵乳大豆不使用),ぎょうざの皮(材料:小麦),小麦粉,油	ココロ,人参,玉ねぎ,ﾄﾓﾋﾞｰﾙ,ﾏｯｼﾞﾙ-ﾑ	赤ﾄﾞｲﾂ,塩,ｺﾝﾖｸ,ﾌﾞﾗｯｸ	30.1 g	
	玉子スープ		鶏がら,たまご	でん粉	生姜,玉ねぎ,人参,小松菜	水,塩,ｺﾝﾖｸ		
18木	五目あんかけ中華麺	○	鶏肉,だし用さば削り節,さつま揚げ(卵乳大豆小麦不使用)	蒸し中華麺(材料:小麦),油,でん粉,ごま油	生姜,ココロ,玉ねぎ,人参,白菜,長ねぎ,ﾌﾞﾗｯｸ	酒,水,塩,ｺﾝﾖｸ	740 kcal	
	もやしのナムル			ごま,砂糖,ごま油	人参,★もやし,小松菜	酢,醤油	28.9 g	
	みかん				温州みかん			
19金	ごはん	○		米		水	748 kcal	
	ひきずり(名古屋の鶏肉すきやき)		鶏肉,鶏肉,だし用こんぶ,だし用さば削り節,★豆腐	油,黒ｺﾝﾖｸ,砂糖,麵(ふ)(材料:小麦)	玉ねぎ,人参,白菜,ｲﾄﾋﾞ,長ねぎ,小松菜	酒,水,みりん,醤油	34.4 g	
	ごま味噌和え		白みそ	ごま,砂糖,油	白菜,ｷﾞｬﾊﾞ,きゆうり	酢,醤油		
22月	キムチチャーハン	○	豚肉	米,ごま油	ココロ,人参,国内産白菜ｷﾑﾁ,にら	水,醤油,酒,塩	784 kcal	
	豆腐スープ		鶏がら,わかめ,★豆腐		生姜,人参,ｷﾞｬﾊﾞ,長ねぎ	水,塩,ｺﾝﾖｸ,醤油	25.4 g	
	かぼちゃケーキ		★牛乳	ﾏ-ｶﾞﾘ(乳不使用),砂糖,小麦粉	かぼちゃﾊﾟｰｽﾄ	ﾊﾞｼﾞﾙ,ｸﾐﾝ,ﾊﾞｼﾞﾙ,ﾙｶﾞｰ		
23火	ごはん	○		米		水	748 kcal	
	切干大根の玉子焼き		鶏肉,たまご	油,砂糖	ココロ,玉ねぎ,切干大根,小松菜	酒,水,塩,醤油	31.6 g	
	ごま酢和え			ごま,砂糖,ごま油	人参,ｷﾞｬﾊﾞ,小松菜	酢,醤油		
24水	玉ねぎの味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ,★油揚げ		玉ねぎ,人参	水		
	ハヤシライス	豚肉,鶏がら	米,油,★ﾌﾞﾀｰ,小麦粉	ココロ,生姜,玉ねぎ,人参,ﾏｯｼﾞﾙ-ﾑ	水,赤ﾄﾞｲﾂ,塩,ｺﾝﾖｸ,ｸﾐﾝ,ﾌﾞﾗｯｸ,中濃ﾄﾞｰｽ	890 kcal		
	カラフルサラダ		砂糖,油	ｺﾝ,ｷﾞｬﾊﾞ,きゆうり,赤ﾍﾞｰﾝ,小松菜,玉ねぎ	酢,薄口醤油,からし	25.0 g		
	オレンジゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	ﾌﾞﾗﾝｼﾞｬｰｽ	水,ｶｯﾌﾟ		

12/25(木) 終業式(給食はありません)
※アレルギー食品には★記号を表示しています。 ※食材納入の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。