



# 12月予定献立表

令和6年度 文京区立第九中学校



日	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	その他	エネルギー たんぱく質			
2月	ご飯			米			749 kcal			
	ぎせい豆腐	○	鶏肉、豆腐、たまご	砂糖	米油	にんじん	長ねぎ	塩、酒、醤油	33.3 g	
	ひじきの煮物		油揚げ、大豆	ひじき	こんにやく、砂糖	米油	にんじん	醤油、みりん、酒		
	みそ汁		みそ	カットわかめ	じゃがいも		玉ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布		
3火	練馬スパゲティ	○	オイルツナ	のり	スパゲティ、砂糖	米油	練馬だいこん	酢、塩、醤油	768 kcal	
	野菜のごきつね和え	○	油揚げ		砂糖	米油、ごま油	にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり	塩、酢、醤油	32.1 g
	ミルクゼリー-黄桃ソース			粉寒天、★牛乳、★生クリーム	砂糖			★黄桃(缶)、レモン	ワイン	
4水	ポテトパン	○	ベーコン	★チーズ	★コッペパン、じゃがいも	米油	パセリ	玉ねぎ	塩、こしょう	776 kcal
	白菜と鶏肉のクリームシチュー	○	鶏肉、いんげんまめ	★牛乳、★生クリーム	じゃがいも、薄力粉	米油、★バター	にんじん、こまつな	玉ねぎ、しめじ、はくさい	鶏ガラ、塩、こしょう	31.3 g
	グリーンサラダ				砂糖	米油	ブロッコリー	キャベツ、きゅうり	塩、★からし(粉)、ワイン、酢	
5木	ご飯			米					735 kcal	
	鯖の塩焼き	○	さば						塩、こしょう	29.1 g
	野菜の甘酢和え				砂糖		こまつな、にんじん	キャベツ、もやし	醤油、酢	
	具だくさんみそ汁		油揚げ、みそ		じゃがいも		にんじん、こまつな	だいこん、しめじ	かつお厚削り節、だし昆布	
6金	中華丼	○	豚肉、いか、★えび、うずら卵(水煮)	米、でんぷん	米油、ごま油	にんじん	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、もやし、きくらげ(乾)	鶏ガラ、塩、こしょう、醤油、酒	746 kcal	
	スパイシーポテトビーンズ	○	大豆	じゃがいも、薄力粉	米油			塩、こしょう、パプリカ(粉)、カレー粉、チリパウダー	32.1 g	
	果物							★みかん		
9月	ご飯			米					794 kcal	
	酢鶏	○	鶏肉	でんぷん、じゃがいも、砂糖	米油	にんじん、ピーマン	玉ねぎ	醤油、酒、酢、ケチャップ、みりん	30.2 g	
	中華たまごスープ		たまご	でんぷん	ごま油	こまつな	もやし、コーン	鶏ガラ、塩、醤油		
10火	金時ご飯			米、さつまいも	★ごま			酒、塩	708 kcal	
	鮭の照り焼き	○	さけ		砂糖		しょうが	酒、醤油、みりん	31.9 g	
	根菜の煮物				こんにやく、砂糖	にんじん、さやいんげん	だいこん、れんこん、ごぼう	かつお厚削り節、酒、塩、醤油、みりん		
	みそ汁		豆腐、油揚げ、みそ			こまつな		かつお厚削り節、だし昆布		
11水	韓国風すき焼き丼	○	豚肉、たまご	米、押麦、砂糖	ごま油、★ごま、マヨネーズ、米油	にんじん、にら	玉ねぎ、エリンギ	醤油、酒、トウバンジャン、塩、酢	776 kcal	
	トックスープ	○		トック	米油	にんじん、こまつな	玉ねぎ、しめじ	酒、鶏ガラ、醤油、塩	31.9 g	
	果物							★りんご		
12木	ご飯			米					762 kcal	
	みそ肉じゃが	○	豚肉、みそ、うずら卵(水煮)	こんにやく、じゃがいも、砂糖	米油	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布、酒、醤油、塩、こしょう	33.0 g	
	大根サラダ		みそ	★ちりめんじゃこ	砂糖	米油、ごま油	にんじん	きゅうり、もやし、だいこん	酢、醤油、みりん	
13金	ビスキュイトースト		たまご	★食パン、砂糖、薄力粉	★バター			ダークラム酒	738 kcal	
	ミネストローネスープ	○	鶏肉、大豆	シェルマカロニ	米油	にんじん、ホールトマト、さやいんげん	玉ねぎ、キャベツ、しめじ	鶏ガラ、ピューレ、ケチャップ、塩、こしょう	29.1 g	
	キャロットドレッシングサラダ				砂糖	米油	こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン	塩、醤油、★からし(粉)、酢	
16月	豚丼	○	豚肉	米、砂糖	米油		キャベツ	醤油、みりん、酒、こしょう	705 kcal	
	石狩汁	○	さけ、みそ		じゃがいも	★バター	にんじん、こまつな	玉ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布	31.4 g
	果物							★りんご		
17火	チキンカレーライス	○	鶏肉	★チーズ	米、じゃがいも、薄力粉	米油、★バター	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ	ワイン、カレー粉、鶏ガラ、ウスターソース、ケチャップ、チャツネ、塩、こしょう、醤油	832 kcal
	ベーコンサラダ	○	ベーコン		砂糖	米油	にんじん	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、醤油	28.4 g
	果物							★スティックパン		
18水	ご飯			米					702 kcal	
	わかさぎの南蛮漬け	○		★わかさぎ	でんぷん、砂糖	米油		しょうが、長ねぎ	酒、醤油、酢、みりん、とうがらし(粉)	30.1 g
	野菜のからし和え				砂糖		こまつな、にんじん	キャベツ、えのきたけ	醤油、★からし(粉)	
	おでん		豚肉、さつま揚げ、がんもどき、つみれ、うずら卵(水煮)、竹輪	こんぶ	こんにやく、じゃがいも、竹輪ふ		にんじん	だいこん	かつお厚削り節、酒、醤油、塩、みりん	
19木	麻婆焼きそば	○	豚肉、大豆、みそ、豆腐		蒸し中華めん、砂糖、でんぷん	米油、ごま油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、エリンギ、れんこん	トウバンジャン、鶏ガラ、塩、テンメンジャン、酒、醤油	764 kcal
	海藻サラダ	○		カットわかめ、海藻ミックス	砂糖	ごま油、米油	にんじん	キャベツ、もやし	醤油、酢	32.5 g
	マラーカオ		たまご	★生クリーム	薄力粉、黒砂糖、砂糖	米油			ベーキングパウダー	
20金	ご飯			米					801 kcal	
	かぼちゃ入りクロック	○	豚肉、たまご	★脱脂粉乳、★牛乳	じゃがいも、薄力粉、パン粉、砂糖、乾燥マッシュポテト	米油	かぼちゃ	玉ねぎ	塩、こしょう、ソース、ケチャップ、ワイン	29.3 g
	野菜のゆず風味和え				砂糖		にんじん、こまつな	はくさい、ゆず	醤油、みりん	
	冬至汁		鶏肉			米油	にんじん、こまつな	しょうが、れんこん	鶏ガラ、塩、醤油	
23月	ご飯			米					783 kcal	
	家常豆腐	○	豚肉、赤みそ、生揚げ		砂糖、でんぷん	米油、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、しめじ	トウバンジャン、酒、醤油、テンメンジャン	33.2 g
	中華サラダ				緑豆はるさめ、砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり、もやし	酢、醤油	
24火	ココアパン				★ココアパン				855 kcal	
	ラザニア風グラタン	○	豚肉、レンズまめ	★チーズ、★牛乳	リボンマカロニ、薄力粉	米油、★バター	にんじん、パセリ、ホールトマト	にんにく、玉ねぎ	ワイン、ピューレ、ケチャップ、ソース、ナツメグ(粉)、塩、こしょう	33.9 g
	ジュリエンスープ						にんじん、こまつな	玉ねぎ、キャベツ、コーン	鶏ガラ、塩、こしょう	
	フルーツゼリー			粉寒天	砂糖				★パイナップル(缶)、★みかん(缶)、★黄桃(缶)	

※アレルギー食品には記号を表示しています。  
※食材料の購入等により献立を変更することがあります。