

2023年度

# 12月献立表

港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		I材料- たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			1金	ご飯					
豆腐チゲ	豚肉, みそ 豆腐			人参 ほうれん草	大根, 長ねぎ, 白菜 しめじ, キムチ		油		
チャプチェ	豚肉			にら 赤ピーマン	玉ねぎ, 干し椎茸 もやし	三温糖 マロニー	油 白ごま		
みかん ◎特別栽培◎					みかん				
4月	ごま揚げパン					コッパパン 三温糖	油 白ごま	723 kcal 27.5 g 85.7 g 9.2 g	
チキンスープ	鶏肉			人参, かぶ菜	セロリ, 玉ねぎ キャベツ, しめじ	じゃが芋	油		
ひじきのマリネ	ハム	ひじき		人参	大根	三温糖	油		
5火	ご飯					精白米		721 kcal 35.0 g 94.3 g 3.7 g	
鯖の幽庵焼き	鯖				ゆず				
高野豆腐と青菜の炒り煮	高野豆腐	じゃこ		人参, 小松菜		三温糖	油		
根菜の利休汁	豚肉, みそ			人参	大根, れんこん ごぼう	こんにゃく	油 白ごま		
6水	おろしスパゲッティ		ツナ	のり		スパゲティ 三温糖	油	721 kcal 32.4 g 96.4 g 9.4 g	
れんこんサラダ	みそ			赤ピーマン	れんこん, キャベツ コーン	三温糖	マヨネーズ		
豆乳スープ	鶏肉, 豆乳			人参	玉ねぎ, しめじ エリンギ		油		
7木	韓国風五目おこわ		豚肉		人参	にんにく, しょうが 大豆もやし, 長ねぎ	精白米, もち米 三温糖	ごま油 油	759 kcal 32.4 g 80.7 g 3.6 g
鯖の塩焼き	さば								
野菜炒め	豚肉			人参 チンゲン菜 赤ピーマン	キャベツ, もやし		ごま油		
わかめスープ	鶏肉, 豆腐	わかめ			にんにく, 長ねぎ		油 白ごま		
8金	★事納め★								
ご飯						精白米		754 kcal 26.5 g 106.8 g 5.2 g	
鯉でんぶ	削り節					三温糖	白ごま		
豚バラ白菜	豚肉			人参, にら	白菜, もやし しめじ	春雨, でん粉	油 ごま油		
お事汁	小豆, みそ			人参	大根, ごぼう	こんにゃく 里芋			
11月	ご飯					精白米		720 kcal 30.5 g 97.8 g 4.4 g	
ツナ入り卵焼き	ツナ, 鶏卵			人参	玉ねぎ, 干し椎茸	三温糖	油		
すき昆布の煮物	ツナ揚げ 昆布			人参	切干大根	三温糖	ごま油		
かぶのみそ汁	油揚げ みそ			かぶ菜	長ねぎ, かぶ				
12火	福岡県の郷土料理 ★明太子の日★								
ご飯						精白米		723 kcal 33.6 g 106.3 g 11.7 g	
高菜とじゃこの炒り煮		じゃこ		高菜漬			油 ごま油 白ごま		
水炊き	鶏肉, 豆腐			人参, 水菜 小松菜	長ねぎ, 白菜 しめじ, 大根 レモン果汁	こんにゃく 三温糖			
めんたいポテト	たらこ					じゃが芋	バター		
13水	ハニーレモントースト				レモン果汁	食パン はちみつ	バター	769 kcal 27.6 g 98.3 g 11.0 g	
ポークンチュー	豚肉			人参 ホールトマト ブロッコリー	にんにく, しょうが 玉ねぎ	じゃが芋 薄力粉	油		
洋梨 ◎特別栽培◎					洋梨				

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

2023年度

# 12月献立表

港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		I材料- たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			14木	ご飯					
いかのかりん揚げ	いか				しょうが		でん粉, 薄力粉 油		
江戸菜のお浸し	油揚げ 削り節			小松菜	白菜, もやし		三温糖		
どさんこ汁	豆腐, みそ			小松菜	長ねぎ, 玉ねぎ 大根, コーン				
15金	タイ料理								
ガパオライス	鶏肉, 大豆 鶏卵			人参, バジル 赤ピーマン	にんにく, 玉ねぎ		精白米, 米粒麦 油	765 kcal 33.3 g 114.6 g 5.6 g	
ヤムウンセン				小松菜 赤ピーマン	キャベツ, もやし レモン果汁		春雨, 三温糖 ごま油 白ごま		
トムヤムクン	えび			万能ねぎ	にんにく, しょうが 玉ねぎ, もやし レモン果汁		油		
バナナ ◎有機栽培◎					バナナ				
18月	野菜ラーメン		豚肉		人参, 小松菜	にんにく, しょうが 長ねぎ, 玉ねぎ 白菜	中華麺, 三温糖 でん粉	油	740 kcal 32.1 g 92.6 g 4.1 g
ジャンボぎょうざ	豚肉			にら	にんにく, しょうが 長ねぎ, キャベツ		ぎょうざの皮 薄力粉	油 ごま油	
フルーツヨーグルト		ヨーグルト			りんご缶, みかん缶		上白糖		
19火	きつね丼		油揚げ 鶏卵		人参, 小松菜	玉ねぎ, 干し椎茸 長ねぎ	精白米, 三温糖 でん粉	油	716 kcal 30.8 g 103.1 g 5.8 g
野菜の塩昆布和え		塩昆布		小松菜 赤ピーマン	白菜, 大根 しょうが				
なめこ汁	豆腐, みそ				長ねぎ, なめこ				
20水	富山県の郷土料理 ★ぶりの日★								
ご飯							精白米 三温糖	油 ごま油 白ごま	726 kcal 29.5 g 110.4 g 7.6 g
よごし	みそ			大根葉 小松菜	なす				
ぶり大根	ぶり			人参	大根, しょうが		こんにゃく 中ざら糖 三温糖		
とろろ昆布と麩のみそ汁	油揚げ みそ	昆布					じゃが芋, 麩		
21木	冬野菜カレーライス		鶏肉		人参 ホールトマト	しょうが, にんにく セロリ, 玉ねぎ, 大根 れんこん, ごぼう	精白米, 米粒麦 じゃが芋 薄力粉	油	742 kcal 21.9 g 117.1 g 8.2 g
レモンソースサラダ				人参	キャベツ, きゅうり レモン果汁		上白糖		
みはや ◎特別栽培◎					ぼんかん				
22金	山梨県の郷土料理								
ほうとう	豚肉, みそ 油揚げ			かぼちゃ 小松菜	長ねぎ, 大根, 白菜		三温糖 ほうとう	油	721 kcal 30.0 g 95.5 g 7.2 g
わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ		赤ピーマン ピーマン	長ねぎ		でん粉, 三温糖	油 ごま油	
かぶのゆずか和え				かぶ菜, 人参	かぶ, ゆず				
25月	クリスマス								
キャロットライス				人参			精白米 薄力粉, パン粉 コーンフレーク	油	806 kcal 24.2 g 127.7 g 5.8 g
クリスマスチキン	鶏肉				にんにく				
コールスローサラダ				赤ピーマン	キャベツ 黄ピーマン		上白糖	油	
星マカロニのトマトスープ	ベーコン			ホールトマト いんげん	玉ねぎ		じゃが芋 マカロニ	油	
クリスマスゼリー	豆乳	寒天			いちごピューレ		上白糖		