

2025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		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	ごはん	○	豆腐	じゃこ	人参	長ねぎ、しょうが	精白米	油	747 kcal 32.3 g
	豆腐の真砂揚げ		鶏肉	ひじき		干し椎茸	でん粉		
	小松菜のお浸し		油揚げ		小松菜	もやし	三温糖		
	あさりのにら玉みそ汁		かつお節		人参				
2火	＊セレクト給食＊	○	あさり		にら				720kcal 29.0 g
	カフェ・オ・レ or いちごオ・レ		みそ	か・オ・レ					
	おろしスパゲッティ		鶏肉	仔・オ・レ					
	れんこんサラダ		豆乳	のり	大根		スパゲティ	油	
	豆乳スープ				赤ピーマン	れんこん、キャベツ	三温糖	マヨネーズ	
3水	＊タイ料理＊	○	鶏肉		人参	玉ねぎ	精白米	油	766 kcal 33.1 g
	ガパオライス		大豆		赤ピーマン	にんにく、玉ねぎ			
	ヤムウンセン		鶏卵		バジル	キャベツ、もやし	春雨、三温糖	ごま油	
	トムヤムクン				小松菜	レモン果汁		白ごま油	
	バナナ				赤ピーマン	にんにく、しょうが			
4木	ごはん	○				玉ねぎ、もやし			722 kcal 35.0 g
	鱈の幽庵焼き		さわら	じゃこ	人参	ゆず	精白米		
	高野豆腐と青菜の炒り煮		高野豆腐		小松菜		三温糖	油	
	根菜の利休汁		豚肉		人参	大根、れんこん	こんにゃく	油	
5金	★オーガニックディ給食★	○	みそ		ごぼう		白ごま油		788 kcal 29.0 g
	ごはん						精白米		
	有機大豆のキーマカレー		豚肉	ヨーグルト	人参	しょうが、にんにく	薄力粉	油	
	東京ハニーサラダ		大豆		トマト	玉ねぎ			
8月	★事納め★	○	ピーマン		人参		じゃが芋	油	755 kcal 26.6 g
	ごはん						はちみつ		
	鰹でんぱ					ブルーベリー	上白糖		
	豚バラ白菜					レモン果汁			
9火	お事汁	○	小豆		大根、ごぼう		こんにゃく		721 kcal 29.8 g
	キャロットライス		みそ				里芋		
	鮭のプロヴァンスソースがけ				人参	にんにく、玉ねぎ	精白米		
	じゃがいものポタージュ		さけ		トマト	黄ピーマン		オリーブ油	
10水	オレンジゼリー	○		牛乳		玉ねぎ	じゃが芋	油	745 kcal 31.4 g
	ごはん			生クリーム					
	ツナ入り卵焼き			寒天		オレンジジュース	上白糖		
	切干大根の煮物		ツナ		人参	玉ねぎ、干し椎茸	精白米	油	
	かぶのみそ汁	○	鶏卵		人参	切干大根	三温糖	ごま油	
			油揚げ		かぶ葉	長ねぎ、かぶ			

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

2025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 1群	2群	緑の仲間 体の調子を整える 3群	4群	黄の仲間 熱や力の元になる 5群	6群	エネルギー たんぱく質
11 木	ごま揚げパン チキンスープ ひじきのマリネ	○	鶏肉 ハム	ひじき	人参 かぶ葉 人参	セロリ, 玉ねぎ キャベツ, しめじ 大根	ショートニングパン 三温糖 じゃが芋	油 白ごま油 油	778 kcal 27.1 g
12 金	福岡県の郷土料理 ★明太子の日★ ごはん 高菜とじゃこの炒り煮 水炊き めんたいポテト	○		じゃこ	高菜漬 人参, 水菜 小松菜	長ねぎ, 白菜, しめじ 大根, レモン果汁	精白米 こんにゃく 三温糖 じゃが芋	油 ごま油 白ごま バター	725 kcal 33.6 g
15 月	野菜ラーメン ジャンボぎょうざ みはや	○	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	725 kcal 30.8 g
16 火	きつね丼 野菜の塩昆布和え なめこ汁	○	油揚げ 鶏卵	塩昆布	人参 小松菜 赤ピーマン	玉ねぎ, 干し椎茸 長ねぎ 白菜, 大根, しょうが	精白米 三温糖 でん粉	油	723 kcal 30.9 g
17 水	ごはん いかのかりん揚げ 江戸菜のお浸し どさんこ汁	○	いか			しょうが 白菜, もやし	精白米 でん粉 薄力粉 三温糖	油	726 kcal 32.7 g
18 木	韓国風五目おこわ 鯖の塩焼き チョレギサラダ わかめスープ	○	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	744 kcal 31.4 g
19 金	富山県の郷土料理 ❖ぶりの日❖ ごはん よごし ぶり大根 とろろ昆布と麩のみそ汁	○	みそ ぶり		大根葉 小松菜 人参	なす 大根, しょうが	精白米 三温糖 こんにゃく 中ざら糖 三温糖 じゃが芋, 麩	油 ごま油 白ごま	725 kcal 29.7 g
22 月	冬至 山梨県の郷土料理 ほうとう わかさぎの南蛮漬 かぶのゆずか和え	○	豚肉 油揚げ みそ	わかさぎ	かぼちゃ 小松菜 赤ピーマン ピーマン かぶの葉 人参	長ねぎ, 大根, 白菜 長ねぎ かぶ, ゆず	三温糖 ほうとう でん粉 三温糖	油 油 ごま油	721 kcal 29.9 g