

# 令和6年 12月献立表

※状況に応じて献立は変わることがあります。  
※本校のアレルギー対応食材は★がついています。



御成門学園御成門中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	豚丼 もやしの磯和え 豆腐とわかめの味噌汁		★牛乳、豚肉、のり、みそ、みそ、豆腐、わかめ	精白米、こんにゃく、油、三温糖、白ごま	玉ねぎ、小松菜、人参、もやし、大根、長ねぎ	748 kcal 33.4 g 22.8 g
3火	★塩バターラーメン 大根ときゅうりのナムル 開口笑		★牛乳、豚肉、なると、★鶏卵	中華麺、ごま油、油、★バター、薄力粉、上白糖、白ごま、油	にんにく、しょうが、キャベツ、人参、もやし、長ねぎ、きゅうり、大根	758 kcal 27.8 g 31.1 g
4水	パン 蓮根ハンバーグ ごまドレッシングサラダ 冬野菜とベーコンのスープ		★牛乳、豚肉、★鶏卵、★牛乳、鶏肉、ベーコン	★丸パン、パン粉、油、上白糖、薄力粉、三温糖、ごま油、白ごま	れんこん、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、もやし、人参、しょうが、セロリ、にんにく、かぶ	755 kcal 34.9 g 34.1 g
5木	ごはん 魚のチリソース 海藻サラダ 中華風コーンクリームスープ みかん		★牛乳、ホキ、海藻ミックス、鶏肉、豆乳、★鶏卵	精白米、薄力粉、でん粉、油、油、上白糖、白ごま、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、とうもろこし、玉ねぎ、クリームコーン、小松菜、みかん	729 kcal 30.4 g 20.5 g
6金	パエリア スパニッシュオムレツ マカロニのトマトスープ		★コーヒール牛乳、ベーコン、★えび、★いか、★鶏卵、ウインナー、★生クリーム、ベーコン、ひよこ豆	精白米、★バター、油、じゃが芋、マカロニ	にんにく、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、小松菜、トマト缶、セロリ	776 kcal 29.9 g 31.6 g
9月	★フレンチトースト コールスローサラダ ブラウンシチュー		★牛乳、★鶏卵、★牛乳、豚肉、白いんげん豆、★生クリーム	★食パン、上白糖、★バター、グラニュー糖、油、じゃが芋、薄力粉	人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、にんにく	758 kcal 28.7 g 32.4 g
10火	ごはん 海苔の佃煮 生揚げと白菜の中華煮 わかめサラダ		★牛乳、のり、豚肉、生揚げ、みそ、わかめ	精白米、上白糖、油、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、人参、白菜、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	751 kcal 30.4 g 26.2 g
11水	かけ五目うどん 鱈の磯辺揚げ にらともやしのごま醤油		★牛乳、豚肉、油揚げ、わかめ、たら、青のり、★鶏卵	うどん、油、油、薄力粉、上白糖、ごま油、白ごま	人参、長ねぎ、白菜、干しいたけ(スライス)、もやし、にら	742 kcal 36.0 g 32.7 g
12木	★チキンカレー たまねぎドレッシングサラダ 白桃ゼリー		★牛乳、鶏肉、寒天	精白米、油、じゃが芋、薄力粉、★バター、上白糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、もやし、桃ジュース、白桃缶	807 kcal 25.2 g 23.0 g
13金	五目おこわ 鯖の風味焼き じゃがいもと玉ねぎの味噌汁		★牛乳、鶏肉、油揚げ、さば、みそ、みそ	精白米、もち米、こんにゃく、上白糖、ごま油、じゃが芋	人参、干しいたけ(スライス)、たけのこ、しょうが、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、大根	739 kcal 36.8 g 28.3 g
16月	ごはん ★鶏肉の照り焼き 野菜のからし和え 豚汁		★牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ、みそ、みそ	精白米、油、三温糖、でん粉、上白糖、ごま油、こんにゃく	しょうが、もやし、小松菜、人参、ごぼう、干しいたけ(スライス)、大根、長ねぎ	744 kcal 35.5 g 28.8 g
17火	鮭と小松菜のクリームパスタ ポテトのハニーサラダ ★サイダーポンチ		★牛乳、さけ	スパゲティ、油、薄力粉、★バター、油、じゃが芋、はちみつ、上白糖	玉ねぎ、小松菜、人参、きゅうり、キャベツ、黄桃缶、パイナップル缶、みかん缶	743 kcal 28.4 g 24.7 g
18水	きんぴらごはん 千草焼き かぶと油揚げの味噌汁		★牛乳、豚肉、油揚げ、★鶏卵、豚肉、みそ、みそ	精白米、油、上白糖、三温糖	人参、ごぼう、さやいんげん、玉ねぎ、みつば、かぶ、長ねぎ	739 kcal 33.2 g 30.0 g
19木	ハムとコーンのピラフ 白身魚のマスタード焼き ひよこ豆のサラダ		★牛乳、ハム、ホキ、ひよこ豆	精白米、油、★バター、★マヨネーズ、パン粉、上白糖、ごま油	玉ねぎ、人参、とうもろこし、レモン、キャベツ、きゅうり、もやし	776 kcal 29.3 g 35.5 g
20金	チンジャオロース丼 ゆずドレッシングサラダ かぼちゃの春巻き		★牛乳、豚肉、わかめ、★生クリーム	精白米、油、上白糖、ごま油、でん粉、さつま芋、★バター、春巻きの皮(生)、薄力粉、油	しょうが、にんにく、たけのこ、人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、水菜、大根、ゆず、かぼちゃ	855 kcal 28.5 g 29.2 g
23月	★わかめご飯 揚げ鶏のすだちソースがけ 肉じゃが		★ジョア(いちご)、わかめごはんの素、鶏肉、豚肉	精白米、白ごま、油、でん粉、ごま油、油、こんにゃく、じゃが芋、上白糖	にんにく、長ねぎ、レモン果汁、すだち、玉ねぎ、人参、さやいんげん	801 kcal 28.9 g 21.1 g
24火	ポークストロガノフ フレンチサラダ セレクトケーキ		★牛乳、豚肉、★生クリーム、★ヨーグルト、★鶏卵、★チーズ	精白米、油、薄力粉、★バター、中ざら糖、上白糖、グラニュー糖、★チョコレート、★バター、粉糖	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、人参、もやし、レモン	880 kcal 29.9 g 35.8 g

世界の料理  
～スペイン～



☆7・8年生リクエスト

12/11  
胃にいいメニュー

☆7年生リクエスト

☆8年生リクエスト  
鈴木先生が  
好きそうな肉

☆7年生リクエスト

12/21 冬至  
にちなんだ献立

☆7年生リクエスト

徳島県の特産品使用

今回は  
チョコレートケーキ  
チーズケーキ



## 徳島県からお米が届きます！

今月は徳島県から、「コシヒカリ」という品種のお米が届きます。それにちなんで、今月は徳島県の特産品、「わかめ」や「すだち」を使用した献立が登場します。お米も料理もお楽しみに！

## 地産地消！

今月は東京都産の「きゃべつ」を使います。鮮度の良い食材が使えるだけでなく、輸送時間が短いため環境にも良いのが地産地消！