[12 月 予 定 献 立 表]

令和５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
1 金	ご飯	○		米			738 kcal
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でんぷん, 米油, 砂糖	ごぼう, えだまめ	酒, 醤油, みりん	28.3 g
	野菜のからし和え			砂糖	こまつな, キャベツ, にんじん, えのきたけ	だし汁, 醤油, ★からし粉	
	けんちょん汁		豆腐	ごま油, こんにゃく, 里芋	だいこん, にんじん, 長ねぎ	かつお節, だし昆布, 塩, 醤油, 酒	
4 月	上海焼きそば	○	豚肉, いか, ★えび, うずら卵水煮	むし中華めん, 米油, でんぷん, ごま油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, しめじ, キャベツ, もやし, こまつな	醤油, 酒, 鶏ガラ, 塩, こしょう, 酢	744 kcal
	キャロットソースサラダ			砂糖, 米油	キャベツ, きゅうり, コーン, にんじん	塩, 醤油, ★からし粉, 酢	32.0 g
	フルーツ白玉		豆腐	白玉粉, 砂糖	パインアップル缶, りんご缶, みかん缶, レモン		
5 火	ご飯	○		米			771 kcal
	鯖のカレー醤油焼き		さば	でんぷん, 砂糖		酒, カレー粉, 醤油, みりん	28.5 g
	切干大根の含め煮		油揚げ	米油, こんにゃく, 砂糖, ごま油	にんじん, 切干しだいこん, こまつな	酒, 醤油, みりん	
	みそ汁		カットわかめ, みそ	じゃがいも	玉ねぎ, えのきたけ	かつお節, だし昆布	
6 水	ココア揚げパン	○		★ミルクパン, 米油, 砂糖		ピュアココア	816 kcal
	ポークビーンズ		ベーコン, 豚肉, 大豆, ★生クリーム, ★チーズ	米油, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, にんにく, にんじん, ホールトマト, パセリ	塩, こしょう, 鶏ガラ, ケチャップ, ピューレ, 醤油, ソース, ベイリーフ, パプリカ粉	29.8 g
	おかしな目玉焼き		粉寒天, ★牛乳	砂糖	黄桃缶		
7 木	韓国風すき焼き丼	○	豚肉, たまご	米, 押麦, ごま油, 砂糖, ★ごま, マヨネーズ, 米油	にんじん, 玉ねぎ, エリンギ, にら	酢, 醤油, 酒, トウバンジャン, 塩	762 kcal
	わかめスープ		豆腐, カットわかめ	ごま油	長ねぎ	鶏ガラ, 酒, 塩, こしょう, 醤油	32.9 g
	果物				りんご		
8 金	青大豆ご飯	○	青大豆, 鶏肉, 刻み昆布	米, 米油, 砂糖, ★ごま	にんじん	塩, 醤油, 酒, みりん	774 kcal
	卵焼き		鶏肉, たまご	米油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	酒, 塩, 醤油	35.8 g
	具だくさんみそ汁		油揚げ, みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, しめじ, 長ねぎ	かつお節, だし昆布	
11 月	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米			716 kcal
	おでん		豚肉, こんぶ, さつま揚げ, がんもどき, つみれ, うずら卵水煮, 焼き竹輪	こんにゃく, じゃがいも, 竹輪ふ	練馬ダイコン, にんじん	かつお節, 酒, 醤油, 塩, みりん	30.9 g
	果物				みかん		
12 火	ダイスチーズパン	○		★ダイスチーズパン			707 kcal
	肉団子と春雨のスープ		鶏肉, たまご, 豆腐	でんぷん, 緑豆はるさめ, ごま油	しょうが, 玉ねぎ, はくさい, 長ねぎ, にんじん, こまつな	塩, 酒, こしょう, 鶏ガラ, 醤油	33.6 g
	ジャーマンポテト		ベーコン	米油, じゃがいも	玉ねぎ, パセリ	塩, こしょう	
13 水	ご飯	○		米			720 kcal
	わかさぎの南蛮漬け		★わかさぎ	でんぷん, 米油, 砂糖	しょうが, 長ねぎ	酒, 醤油, 酢, みりん, とうがらし粉	30.6 g
	野菜の煮物		焼き竹輪, 鶏肉, 高野豆腐	こんにゃく, 砂糖	にんじん, だいこん, さやいんげん	かつお節, 酒, 塩, 醤油, みりん	
	みそ汁		油揚げ, みそ		しめじ, 玉ねぎ, こまつな	だし昆布, かつお節	
14 木	練馬スパゲティ	○	オイルツナ, 焼きのり	スパゲティ, 米油, 砂糖	だいこん	酢, 塩, 醤油	839 kcal
	ポトフ		豚肉	じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, かぶ, こまつな	鶏ガラ, ワイン, 塩, こしょう	38.4 g
	カスタードプリン		★牛乳, たまご, ★生クリーム	砂糖		バニラエッセンス	
15 金	ご飯	○		米			722 kcal
	豆腐の中華煮		豚肉, 豆腐	米油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, はくさい, きくらげ, にら, こまつな	トウバンジャン, 鶏ガラ, 酒, 塩, 醤油	31.9 g
	中華サラダ			緑豆はるさめ, 砂糖, ごま油	きゅうり, にんじん, もやし	酢, 醤油	
18 月	米粉パン	○		★米粉パン			725 kcal
	白菜のクリームシチュー		鶏肉, いんげんまめ, ★牛乳, ★液体ミルク, ★生クリーム	米油, じゃがいも, ★バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, しめじ, はくさい, パセリ	鶏ガラ, 塩, こしょう	32.9 g
	れんこんチップスサラダ			米油, ごま油, 砂糖	こまつな, キャベツ, にんじん, れんこん	酢, 醤油, 塩	
19 火	ご飯	○		米			738 kcal
	ヒレカツ		豚肉, たまご	薄力粉, パン粉, 米油, 砂糖		塩, こしょう, ソース, ケチャップ, ワイン	35.1 g
	野菜の甘酢和え			砂糖	はくさい, こまつな, もやし, にんじん	醤油, 酢	
	みそ汁		油揚げ, みそ		かぶ, キャベツ	かつお節, だし昆布	
20 水	ポークカレーライス	○	豚肉, ★チーズ	米, 米油, じゃがいも, ★バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん	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	777 kcal
	チーズサラダ		★チーズ	米油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, 醤油	27.6 g
	果物				みかん		
21 木	ごまご飯	○		米, ★ごま			713 kcal
	鮭の照り焼き		さけ	砂糖	しょうが	酒, 醤油, みりん	32.4 g
	野菜のゆず風味和え			砂糖	はくさい, にんじん, こまつな, ゆず	醤油, みりん, だし汁	
	みそ汁		油揚げ, みそ		かぼちゃ, 玉ねぎ, 万能ねぎ	かつお節, だし昆布	
22 金	バターライス	○		米, ★バター	玉ねぎ, パセリ	塩, こしょう	868 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉, ★ヨーグルト		しょうが, にんにく, 玉ねぎ, レモン	塩, こしょう, カレー粉, パプリカ粉	30.1 g
	ベーコンサラダ		ベーコン	米油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, 醤油	
	コーンクリームスープ		★牛乳, ★液体ミルク, ★生クリーム	米油, ★バター, 薄力粉	玉ねぎ, クリームコーン, コーン, パセリ	とりがらスープ, 塩, こしょう	
	フルーツゼリー		粉寒天	砂糖	レモン, パインアップル缶, みかん缶, 黄桃缶		

和食の日（ぶんきょう和食）

冬至献立

※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。