

12月 献立

令和7年度 文京区立第六中学校

学校給食 摂取基準	エネルギー	780Kcal	今月の平均	758 Kcal
	たんぱく質	27.0~41.5g		31.3g
	脂質	18.4~27.6g		25.5g
	塩分相当量	2.5g未満		2.6g

日	曜日	献立名	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		1杯 - たんぱく質 脂質量 食塩相当量	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物		
1	月	牛乳		牛乳					717 kcal	
		ごはん			米				32.2 g	
		鶏肉の幽庵焼き	鶏肉		砂糖, だんご			ゆず		23.3 g
		おかかあえ	かつおぶし		砂糖			こまつな, にんじん	もやし	2.7 g
		生揚げと大根のみそ汁	生揚げ, 赤みそ, 白みそ						ながねぎ, だいこん	
2	火	牛乳		牛乳					780 kcal	
		野菜タンメン	豚肉		むし中華めん	サラダ油	にんじん, 万能ねぎ	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, コーン	30.1 g	
		揚げワンタン	鶏ひき肉		ワンタンの皮, だんご	サラダ油, ゴマ油		玉ねぎ	23.8 g	
		みかん						みかん	2.8 g	
3	水	牛乳		牛乳					770 kcal	
		親子丼	鶏肉, たまご		米, こんにゃく, 砂糖, だんご		万能ねぎ	玉ねぎ	31.9 g	
		じゃこあえ		ちりめんじゃこ	砂糖		えどな, にんじん	キャベツ	22.0 g	
		りんご						りんご	2.3 g	
4	木	牛乳		牛乳					750 kcal	
		チョコチップビスキュイパン	たまご		チョコチップパン, グラニュー糖, 薄力粉	バター, アーモンド			29.9 g	
		ポークビーンズ	豚肉, 大豆, いんげんまめ		じゃがいも, 薄力粉, 砂糖	サラダ油, バター	にんじん, トマトピューレ	玉ねぎ, マッシュルーム	32.4 g	
		花野菜サラダ			砂糖	サラダ油	ブロッコリー, にんじん	キャベツ, カリフラワー, 玉ねぎ	2.4 g	
5	金	牛乳		牛乳					734 kcal	
		ごはん			米				31.4 g	
		冬野菜と豆腐のうま煮	豆腐, 豚ひき肉, 大豆		砂糖, だんご	サラダ油, ゴマ油	にんじん, 万能ねぎ	しょうが, にんにく, 干し椎茸, はくさい, れんこん, だいこん, 玉ねぎ		25.0 g
		小松菜ともやしのナムル			砂糖	ゴマ油	こまつな, にんじん	大豆もやし, にんにく		2.0 g
		でこぼん						デコボン		
8	月	牛乳		牛乳					717 kcal	
		ごはん			米				35.9 g	
		赤魚の西京みそ焼き	赤魚, 西京みそ						玉ねぎ	20.2 g
		千草あえ	油揚げ, たまご		こんにゃく, 砂糖	サラダ油, 白ごま	にんじん, こまつな			2.7 g
		吉野汁	鶏肉, 豆腐		里芋, だんご		にんじん, 万能ねぎ	だいこん		
9	火	牛乳		牛乳					816 kcal	
		ツナおろしスパゲティ	ツナ	のり	スパゲティ	オリーブ油, サラダ油		にんにく, だいこん	35.2 g	
		ブロッコリーサラダ			砂糖	サラダ油	ブロッコリー, にんじん	キャベツ, コーン, 玉ねぎ	34.9 g	
		明日葉チーズケーキ	たまご	クリームチーズ, カテージチーズ, ヨーグルト, 生クリーム	砂糖, 薄力粉		あしたば粉末		2.7 g	
10	水	牛乳		牛乳					743 kcal	
		ごはん			米				29.6 g	
		おから入り厚焼き卵	鶏ひき肉, おから, たまご		砂糖, だんご	サラダ油	にんじん, 万能ねぎ	玉ねぎ, ぶなしめじ, えのきたけ	21.3 g	
		さつま汁	豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		さつまいも		にんじん	だいこん, ごぼう, ながねぎ	2.3 g	
		りんご						りんご		
11	木	牛乳		牛乳					711 kcal	
		ミルクパン			ミルクパン				34.1 g	
		フィリフヨンカの魚のポテトクラタン	すずき, たまご, 白いんげん豆	調理用牛乳, チーズ	じゃがいも, 薄力粉	サラダ油	にんじん, ほうれんそう, パセリ	玉ねぎ, マッシュルーム, レモン汁	32.9 g	
		ムーミン谷・冒険家のスープ	ベーコン		じゃがいも	サラダ油, バター	にんじん, パセリ	にんにく, 玉ねぎ, セロリ, 干し椎茸, マッシュルーム, ぶなしめじ, まいたけ	2.8 g	
12	金	牛乳		牛乳					715 kcal	
		ごはん			米				32.0 g	
		鮭の塩こうじ焼き	鮭							21.4 g
		カブの甘酢あえ			砂糖		にんじん	かぶ, きゅうり	2.6 g	
		煤払いの鰯汁	くじら, 豚肉, 赤みそ, 白みそ		こんにゃく, 里芋		にんじん, 千住ネギ	しょうが, だいこん, 滝野川ゴボウ, 玉ねぎ, ぶなしめじ		

東京都産明日葉使用献立

ブックメニュー
「ムーミン谷」シリーズ

煤払いの献立

日曜日	献立名	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 脂質量 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
15月	牛乳		牛乳					826 kcal
	シーフードカレー	豚肉,エビ,いか,ほたて		米,じゃがいも,薄力粉	サラダ油	にんじん	しょうが,にんにく,玉ねぎ	29.5 g
	ビーンズサラダ	いんげんまめ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	22.1 g
	アロエヨーグルト		ヨーグルト	砂糖			アロエ,りんご缶,シロップ	2.5 g
16火	牛乳		牛乳					713 kcal
	ごはん			米				25.1 g
	ししゃものチリソース		ししゃも	薄力粉,てんぷん,砂糖	サラダ油	にんじん,ピーマン,トマト	ながねぎ	24.7 g
	野菜ときくらげのサラダ			砂糖	ゴマ油	にんじん	きくらげ,きゅうり,キャベツ	2.5 g
	玉ねぎとわかめのみそ汁	豆腐,赤みそ,白みそ	わかめ			にんじん	玉ねぎ	
17水	牛乳		牛乳					815 kcal
	ハニートースト			食パン,グラニュー糖,はちみつ	マーガリン			31.0 g
	ポークストロガノフ	豚肉		じゃがいも,薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム	35.6 g
	もやしとひじきのサラダ		ひじき	砂糖		えどな,赤ピーマン	もやし	3.3 g
	はやか(柑橘)						はやか	
18木	牛乳		牛乳					789 kcal
	ごはん			米				30.8 g
	厚揚げのそぼろ煮	鶏ひき肉,豚ひき肉,生揚げ		砂糖,てんぷん	サラダ油	にんじん,さやいんげん	しょうが,玉ねぎ,干し椎茸,ぶなしめじ	22.2 g
	大根の浅漬け					にんじん	だいこん,きゅうり,しょうが	1.9 g
	かぼちゃまんじゅう	白あん		薄力粉,砂糖		かぼちゃ		
19金	牛乳		牛乳					740 kcal
	ごはん			米				31.4 g
	ぶり大根	ぶり		砂糖			だいこん,ながねぎ,しょうが	23.6 g
	じゃこ入りきんぴら	豚肉	ちりめんじゃこ	砂糖	ゴマ油,白ごま	にんじん,ピーマン	玉ねぎ,れんこん	2.0 g
	りんご						りんご	
22月	牛乳		牛乳					838 kcal
	ほうとう	豚肉,油揚げ,赤みそ		冷凍ほうとう	サラダ油	にんじん,こまつな,かぼちゃ	玉ねぎ,ぶなしめじ,ながねぎ	30.2 g
	冬野菜と寒天の柚子ドレッシングあえ		糸寒天	砂糖	サラダ油	にんじん	はくさい,だいこん,れんこん,ゆず	27.9 g
	きなこ蒸しパン	きな粉,たまご	調理用牛乳	薄力粉,砂糖,さつまいも	サラダ油			3.1 g
23火	牛乳		牛乳					730 kcal
	ごはん			米				30.1 g
	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉,豆腐		パン粉,砂糖,てんぷん	サラダ油		玉ねぎ	21.9 g
	わつりとちくわのゴマ酢あえ	焼き竹輪		砂糖	黒ごま		きゅうり	2.8 g
	せんべえ汁	豚肉		かやきせんべい		にんじん,えどな	ごぼう,だいこん,ながねぎ	
24水	牛乳		牛乳					762 kcal
	ミックスピラフ	ウインナー		米	バター	にんじん,ピーマン		33.1 g
	チキンカツ	鶏肉		砂糖,薄力粉,パン粉	サラダ油			24.2 g
	カラフルサラダ				サラダ油	にんじん,赤ピーマン	キャベツ,きゅうり,黄ピーマン,ガーリックパウダー,レモン汁	3.1 g
ABCスープ	ベーコン		ABCマカロニ,マカロニ		にんじん,パセリ	玉ねぎ,キャベツ		

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区では学校給食摂取基準の運用を見直しております。
 ※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。

