2026年12月　給食献立表

調布市立神代中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	緑の仲間 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	黄の仲間 熱や力の元になる 5群 炭水化物	6群 油脂	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1 火	麻婆焼肉丼	○	豚小間肉,赤味噌		人参,ピーマン	生姜,にんにく,たけのこ,キャベツ,ねぎ,干し椎茸	米,春雨,砂糖,でんぷん	サラダ油,炒め油,ごま油	679 kcal
	わかめスープ		鶏モモ肉	カットわかめ		ねぎ,コーン,えのきたけ,生姜		ごま油	22.1 g
	おいもチップス						さつまいも,じゃがいも	揚げ油	20.0 g
2 水	ちゃんこうどん	○	鶏モモ肉,油揚げ		人参	ごぼう,大根,ねぎ	冷凍うどん(卵乳なし),里芋	炒め油	658 kcal
	竹輪の２色揚げ		竹輪（アレルギー用）	青のり			小麦粉	揚げ油	32.4 g
	野菜の甘みそあえ		白味噌		小松菜,人参	キャベツ,白菜	砂糖		21.2 g
	みかん					みかん			4.8 g
3 木	メキシカンライス	○	豚挽肉,ウィンナー		パプリカ,赤ピーマン,ピーマン	玉葱,コーン	米	乳不使用マーガリン,炒め油	714 kcal
	肉団子と白菜のスープ		鶏挽肉		人参,小松菜	玉葱,生姜,白菜	でんぷん		22.1 g
	マドレーヌ(乳卵なし)		調製豆乳				小麦粉,砂糖,はちみつ	乳不使用マーガリン	28.8 g
4 金	若布ごはん			炊き込みわかめ	人参		米		656 kcal
	肉豆腐	○	豚肉,焼き豆腐		人参,いんげん	玉葱,筍,ねぎ	糸こんにゃく,砂糖,でんぷん	炒め油	31.0 g
	水菜のはりはりスープ		鶏モモ肉		水菜,人参	ねぎ,えのきたけ			18.6 g
7 月	梅茶漬け	○		刻みのり		カリカリ梅刻み	米		661 kcal
	いかステーキ		いか			玉葱	でんぷん,砂糖	揚げ油,サラダ油	25.2 g
	野菜の和え物				小松菜,人参	白菜,キャベツ			15.8 g
	焼き芋						さつまいも		
8 火	シナモンハニートースト	○					食パン（乳卵なし）,はちみつ,グラニュー糖	乳不使用マーガリン	663 kcal
	ハンガリアシチュー		ベーコン,豚肉		人参	玉葱,グリンピース	じゃがいも,小麦粉	炒め油,サラダ油,乳不使用マーガリン	21.5 g
	ひじきとお豆のサラダ		ミックスビーンズ	干ひじき	小松菜,人参	枝豆,コーン	砂糖	サラダ油	31.8 g
9 水	ごはん	○					米		663 kcal
	ぶりの照り焼き		ぶり			生姜			30.2 g
	小松菜としめじの和風サラダ				人参,小松菜	キャベツ,ほんしめじ	砂糖		20.5 g
	さつま汁		豚肉,油揚げ,白味噌,赤味噌		人参	ごぼう,ねぎ,大根	こんにゃく,さつまいも		
10 木	しょうゆラーメン	○	豚バラ肉		人参,小松菜	にんにく,生姜,ねぎ	蒸し中華めん	炒め油	686 kcal
	ジャンボ揚げ餃子		豚挽肉		ニラ	にんにく,生姜,キャベツ,ねぎ	でんぷん,餃子の皮	ごま油,揚げ油	22.5 g
	海藻サラダ			海藻ミックス	人参	大根,コーン	砂糖	サラダ油,ごま油	25.1 g
	サイダーポンチ					黄桃,みかん,レモン果汁	砂糖		
11 金	ゆかりごはん	○			ゆかり		米		693 kcal
	豆腐ハンバーグ		豚挽肉,絞り豆腐		人参	玉葱	山芋	炒め油	28.7 g
	和風マセドアンサラダ					大根,コーン,きゅうり	じゃがいも,砂糖	サラダ油	24.0 g
	春雨スープ		鶏モモ肉		小松菜,人参	ねぎ	春雨	ごま油	
14 月	肉ごぼうごはん	○	豚肉,油揚げ		人参	生姜,ごぼう	米,糸こんにゃく,砂糖	炒め油	728 kcal
	鶏のころころ揚げ		鶏肉			生姜	でんぷん	揚げ油	32.0 g
	すまし汁（青菜、えのき）		絹ごし豆腐		小松菜,人参	えのきたけ,ねぎ			24.4 g
	くずもち		きな粉				でんぷん,砂糖,黒みつ,水あめ		
15 火	木島平のごはん	○					米		651 kcal
	海鮮しゅうまい		鶏挽肉,絞り豆腐,いかすり身(卵乳なし)			玉葱,生姜	でんぷん,砂糖,しゅうまいの皮	ごま油	27.0 g
	ささみと大根のサラダ		とり肉		人参	大根,きゅうり,玉葱	砂糖	サラダ油	17.5 g
	じゃがいもとなめこのみそ汁		油揚げ,赤味噌,白味噌	カットわかめ		なめこ,ねぎ	じゃがいも		
16 水	ガーリックライス	○	豚バラ肉		万能ねぎ	にんにく	米	炒め油	698 kcal
	ポテマヨピザ		豆乳シュレッド		人参,トマト,ピーマン	玉葱,マッシュルーム	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ,炒め油	25.7 g
	ころころ野菜のスープ		鶏肉		人参	大根,玉葱,コーン			29.4 g
17 木	揚げパン	○					コッペパン(乳卵なし),グラニュー糖	揚げ油	654 kcal
	ポークビーンズ		豚モモ肉,茹で大豆		人参,トマト	玉葱	じゃがいも,砂糖,小麦粉	炒め油,乳不使用マーガリン,サラダ油	25.1 g
	サラダ				人参,小松菜	大根,キャベツ,コーン,玉葱	砂糖	サラダ油	24.7 g
	紅マドンナ					紅マドンナ			
18 金	いかとさつま芋のばら天丼	○	いか,茹で大豆				米,小麦粉,でんぷん,さつまいも,砂糖	揚げ油	657 kcal
	具だくさんみそ汁		豚肉,油揚げ,白味噌,赤味噌		人参	ごぼう,大根,ねぎ	里芋,こんにゃく	炒め油	28.0 g
	野菜の磯香和え			刻みのり	小松菜,人参	キャベツ,白菜	砂糖		18.4 g
21 月	スタミナ焼肉ごはん	○	豚肉,赤味噌,白味噌		人参,ピーマン	にんにく,生姜,玉葱	米,砂糖	炒め油,ごま油	795 kcal
	中華スープ		鶏モモ肉,木綿豆腐		チンゲン菜	筍,ねぎ,コーン	でんぷん		32.3 g
	ポテトたこ揚げ		たこ	青のり		キャベツ,生姜甘酢漬	じゃがいも,でんぷん	揚げ油	26.7 g
22 火	かやくごはん	○	鶏肉		人参	ごぼう,干し椎茸	米,しらたき,砂糖	炒め油	656 kcal
	白身魚のゆずみそ焼き		鰆,白味噌			ゆず	砂糖		30.2 g
	かぶの塩昆布和え			塩昆布	人参	かぶ,きゅうり		ごま油	15.4 g
	いもっこ汁		鶏モモ肉,油揚げ,絹ごし豆腐		小松菜	ねぎ,しめじ,えのきたけ	里芋	炒め油	
23 水	カレーライス	○	豚モモ肉		人参	にんにく,生姜,玉葱	米,じゃがいも,小麦粉	炒め油,乳不使用マーガリン,サラダ油	786 kcal
	コロコロサラダ		ひよこまめ		人参	コーン,きゅうり	砂糖	サラダ油	24.1 g
	白菜のスープ		鶏肉		小松菜,人参	白菜,玉葱			25.7 g
	ココアゼリー		豆乳	アガー,豆乳ホイップ			砂糖		
24 木	リザーブ野菜ジュース					野菜ジュース（白ぶどうほうれん草）or（赤ぶどう＆トマト）			654 kcal
	チキンライス		鶏モモ肉		人参	玉葱,マッシュルーム,コーン,グリンピース	米	乳不使用マーガリン,炒め油	22.9 g
	鶏肉のから揚げ		鶏モモ肉			にんにく,生姜,玉葱	でんぷん	揚げ油	18.8 g
	ジャーマンポテト		ベーコン		パセリ	コーン,玉葱	じゃがいも	炒め油	
	野菜スープ		豚肉		人参	にんにく,セロリー,玉葱,白菜		オリーブ油	
	早香					早香			

食塩相当量	3.2 g

※材料の都合により,献立を変更する場合があります。ご了承ください。
※使用食材は､料理名と同じ行に表記しています。御確認ください。