

12月 献立表

2025年12月 0:通常献立

北区立堀船中学校

日	主食	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 月	ひじきご飯(大豆入り)・ おでん カリカリ油揚げのサラダ	○	鶏小間肉、大豆(国産、乾)、油揚げ、干 ひじき(行ソス釜、乾)、飲用牛乳、結び こんぶ、さつま揚げ、焼き竹輪、いわし つみれ、揚げポール	精白米、サラダ油、上白糖、板こんにゃ く、ちくわぶ、ごま油	干し椎茸、にんじん、だいこん、キャベ ツ、もやし、きゅうり	しょうゆ、酒、みりん、水、厚けずり、 塩、酢、こしょう	756 kcal 31.8 g
2 火	ツナピザトースト ワンタン入り野菜スープ フルーツポンチ	○	ツナ、ピザチーズ、飲用牛乳、鶏小間肉	食パン 70g、サラダ油、わんたんの皮 (乾燥)、ごま油、上白糖	にんにく、玉ねぎ、マッシュルームス ライス、ホールコーン缶、ピーマン、 ホールトマト、にんじん、キャベツ、こ まつな、みかん缶、パインチビット、黄 桃缶ダイス、りんご缶詰	こしょう、トマトケチャップ、トマ トピューレ、オレガノ、チリパウ ダー、水、鶏ガラ、塩、酒、しょうゆ	724 kcal 32.5 g
3 水	ジャンバラヤ(アメリカ) 海藻サラダ ABCスープ	○	鶏もも切身 50g、★むきえび、飲 用牛乳、サラダ海藻、★ベーコン	精白米、バター、油、上白糖、ABCマカロ ニ	玉ねぎ、ホールコーン缶、ピーマン、ト マトジュース、パセリ缶、キャベツ、も やし、にんじん、こまつな	酒、塩(伯方の塩)、カレー粉、こ しょう、マッシュルームスライス、 トマトケチャップ、ウスターソース、 チリパウダー、しょうゆ、酢、鶏 ガラ、水	748 kcal 27.4 g
4 木	ご飯 鮭のもみじ揚げ ごま和え めった汁(石川)	○	飲用牛乳、鮭 70g、★豚小間肉、赤み そ、白みそ	精白米、澱粉、大豆白絞油、白すりご ま、練りごま白、上白糖、じゃがいも	しょうが、キャベツ、もやし、にんじ ん、こまつな、だいこん、ごぼう、ねぎ、 干し椎茸	酒、みりん、しょうゆ、出し汁、厚け ずり、水	741 kcal 37.4 g
5 金	マーボー丼 ナムル 青梗菜のスープ	○	★豚ひき肉、大豆(国産、乾)、赤みそ、 オイスターソース、ハ丁味噌、押し豆腐、 飲用牛乳、鶏小間肉	精白米、サラダ油、上白糖、澱粉、ごま 油、白いりごま、油	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじ ん、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、にら、干 し椎茸、だいこん、こまつな、チングン ツアイ	鶏ガラ、水、酒、トウバンジャン、 しょうゆ、塩(伯方の塩)、ラー油、 こしょう混合	751 kcal 32.3 g
8 月	きのこご飯 卵焼き おかか和え すいとん	○	油揚げ、飲用牛乳、干ひじき(鉄金、 乾)、たまご、おかか、★豚小間肉	精白米、上白糖、ひまわり油、小麦粉、 サラダ油、じゃがいも	まいたけ、しめじ、干し椎茸(千切 り)、ごぼう、にんじん、たけのこ(水 煮)、玉ねぎ、こまつな、もやし、キャベ ツ、しょうが、だいこん、ねぎ	出し汁、塩(伯方の塩)、しょうゆ、 酒、みりん、塩、水、厚けずり	739 kcal 29.9 g
9 火	あんかけラーメン 揚げ餃子 りんご 1/6	○	★豚小間肉、カットわかめ、 ★豚ひき肉、鶏ひき肉、飲用牛乳	蒸し中華めん、ごま油、澱粉、ぎょうざ の皮、小麦粉、サラダ油	にんにく、しょうが、たけのこ(水煮)、 にんじん、もやし、玉ねぎ、はくさい、 長ねぎ、こまつな、キャベツ、にら、り んご	水、鶏ガラ、しょうゆ、酒、塩(伯方 の塩)、こしょう	766 kcal 34.7 g
10 水	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼 野菜の辛子醤油あえ 沢煮椀	○	飲用牛乳、鶏もも切身 70g、赤み そ、しらす干し、豆腐、油揚げ	精白米、上白糖、白すりごま、練りごま 白、ごま油、サラダ油	しょうが、もやし、にんじん、こまつな、 だいこん、ごぼう、ねぎ、たけのこ(水 煮)、干し椎茸	みりん、酒、しょうゆ、酢、洋辛子、 塩、厚けずり、水	731 kcal 30.9 g
11 木	ねこめし(岡山) 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁(豆・わ・エキ) 牛乳寒	○	まさば(水煮)、たまご、飲用牛乳、生揚 げ、★豚ひき肉、カットわかめ、粉寒天、 調理用牛乳	精白米、さとう、サラダ油、上白糖、澱 粉、焼きふ(丸ふ)	しょうが、にんじん、冷凍むき枝豆、え のきたけ、玉ねぎ、はくさい、ねぎ、黄 桃缶ダイス	酢、塩、しょうゆ、酒、厚削り、だし昆 布、水、塩(伯方の塩)、	810 kcal 36.3 g
12 金	ソイミートドッグ キャラメルポテト チキンと野菜のスープ	○	★豚ひき肉、大豆ミート、ピザチーズ、 飲用牛乳、鶏小間肉	コッペパン 70g、サラダ油、小麦粉、 上白糖、さつまいも、バター、じゃがい も	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじ ん、キャベツ、ホールコーン缶	ウスターソース、トマトケチャップ、トマ トピューレ、しょうゆ、塩、こしょう、鶏 ガラ、水	863 kcal 34.2 g
15 月	スペゲティアラビアータ ポトフ みかん	○	★ベーコン、飲用牛乳、鶏小間肉	スペゲッティ、大豆白絞油、サラダ油、 じゃがいも	たかのつめ(輪切り)、にんにく、玉 ねぎ、しめじ、ホールトマト、トマト ジュース、パセリ、にんじん、セロ リー、キャベツ、かぶ、みかん	塩(伯方の塩)、こしょう、トマト ケチャップ、鶏ガラ、水、塩、ローリ エ(粉)、タイム(粉)、バジル (乾)	833 kcal 35.8 g
16 火	色つきご飯(奈良) ほっけの塩焼 和風サラダ(大根) 豚汁	○	油揚げ、飲用牛乳、ほっけ開き 大、★ 豚小間肉、豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、サラダ油、突きこんにゃく、上 白糖、白いりごま、ごま油、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、ごぼう、キャベ ツ、だいこん、きゅうり、ホールコーン 缶、ねぎ	塩、しょうゆ、みりん、酒、酢、厚けず り、水、七味唐辛子	746 kcal 36.7 g
17 水	あぶたま丼 きやべつと竹輪の胡麻酢和え 味噌汁(白菜)	○	鶏小間肉、凍り豆腐、油揚げ、たまご、 飲用牛乳、わかめ(乾燥、水戻し)、焼 き竹輪、白みそ、赤みそ	精白米、サラダ油、上白糖、澱粉、白す りごま	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、しめじ、 きゅうり、キャベツ、はくさい、ねぎ、 こまつな	酒、みりん、塩、しょうゆ、出し汁、厚 けずり、酢、水	753 kcal 34.8 g
18 木	きなこ揚げパン グリーンサラダ マカロニのトマトスープ	○	きな粉、飲用牛乳、鶏小間肉、ひよこま め(乾)、★ベーコン	大豆白絞油、コッペパン 70g、上白 糖、サラダ油、マカロニ	きゅうり、キャベツ、こまつな、はくさ い、玉ねぎ、ホールコーン缶、ホールト マト	塩、酢、こしょう、白ワイン、鶏ガラ、 水、ローリエ(粉)	776 kcal 28.1 g
19 金	ポークカレーライス フレンチサラダ グレープゼリー	○	★豚小間肉、飲用牛乳、粉寒天	精白米、サラダ油、じゃがいも、バ ター、小麦粉、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじ ん、きゅうり、ホールコーン缶、もや し、キャベツ、ぶどうジュース	水、鶏ガラ、カレー粉、塩、こしょう、 トマトケチャップ、しょうゆ、ガラ ムマサラ、ターメリック、クミン、中 濃ソース、ウスターソース、酢、洋辛 子、	792 kcal 23.7 g
22 月	麦ご飯 鯖の竜田揚げ 冬至のゆずドレサラダ かぼちゃの味噌汁	○	飲用牛乳、さば切り身 60g、油揚げ、 赤みそ、白みそ	精白米、おおむぎ(押麦)、澱粉、大豆 白絞油、サラダ油、上白糖	しょうが、キャベツ、にんじん、水菜、 だいこん、ゆず果汁、ねぎ、しめじ、か ぼちゃ、玉ねぎ	みりん、しょうゆ、酒、こしょう、水、 厚けずり	774 kcal 29.8 g
23 火	焼き肉丼 華風だいこん 抹茶蒸しパン	○	★豚小間肉、飲用牛乳、たまご、調理用 牛乳	精白米、サラダ油、さとう、ごま油、上 白糖、小麦粉、バター	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベ ツ、にら、しょうが、にんにく、きゅう り、だいこん	しょうゆ、トウバンジャン、酒、みり ん、塩(伯方の塩)、酢、一味唐辛子、 ベーキングパウダー、抹茶、	783 kcal 26.9 g
24 水	しつぽくうどん(香川) かしわムビーンズ オレンジゼリーC	○	鶏小間肉、豆腐、板なしかまぼこ、飲用 牛乳、大豆(国産、乾)、粉寒天	冷凍うどん、サラダ油、さといも、澱 粉、大豆白絞油、上白糖	にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな、 しょうが、にんにく、オレンジジュ ース	しょうゆ、酒、みりん、塩、厚削り、 水、高野豆腐、トマトケチャップ、ト ウバンジャン、	781 kcal 34.8 g
25 木	胚芽パン 乳酸菌飲料 照り焼きチキン イタリアンサラダ コーンシチュー イチゴミルクゼリー	○	乳酸菌飲料(ショア・プレーン)、鶏もも切身 60g、★ベーコン、調理用牛乳、生ク リーム、粉寒天	上白糖、澱粉、サラダ油、じゃがいも、 小麦粉、バター	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホール コーン缶、もやし、玉ねぎ、コーンリーム缶 (クレードル)、いちごジャム(高糖度)、 レモン汁	胚芽コッペパン60g、しょうゆ、酒、 みりん、酢、塩(伯方の塩)、こしょ う、パプリカ(粉)、洋辛子、塩、鶏 ガラ、水、	787 kcal 19.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

流通事情等の都合により献立・食材が変更になることがあります。



冬至は、1年の中で最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。←

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

