



12月 献立予定表



墨田区立吾端立花中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	豚肉の柳川丼 みそ汁 みかん	○	豚肉 鶏卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな	ごぼう たまねぎ なめこ みかん	米 麦 上白糖	ごま油	805 kcal 33.6 g 24.6 g
3火	麦ごはん 厚揚げのキムチ炒め 拌三絲	○	豚肉 あさり 生揚げ	牛乳	にんじん いら	にんにく しょうが たまねぎ はくさい キムチ ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 上白糖 でんぷん 緑豆はるさめ	油 ごま油 白ごま	823 kcal 34.0 g 27.9 g
4水	～ カナダの特産品を使用した料理 ～ メーフルトースト じゃがいものハニースラダ 鮭のクリームシチュー	○	ベーコン 鶏肉 鮭	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ セロリ たまねぎ	無塩食パン メーフルシロップ じゃがいも はちみつ 米粉	マーガリン 油 バター	853 kcal 31.0 g 44.7 g
5木	麦ごはん 切干大根の卵焼き 青菜とえのきだけのおひたし 根菜汁	○	豚肉 鶏卵 糸削り 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 切干しだいこん 青ししいたけ もやし えのきだけ ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 上白糖 こんにゃく	油	726 kcal 31.5 g 21.9 g
6金	きつねうどん さつまいもの和風サラダ りんご	○	豚肉 油揚げ 糸削り	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり りんご	上白糖 うどん さつまいも	油 ごま	812 kcal 31.1 g 29.3 g
9月	麦ごはん 魚の照焼き ひじきの炒め煮 呉汁	○	たら 鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが だいこん ねぎ	米 麦 上白糖 でんぷん しらすたき じゃがいも	油	805 kcal 40.8 g 26.3 g
10火	みそラーメン じゃがいものホイル焼き アップルゼリー	○	豚肉 みそ ベーコン	牛乳 寒天	にんじん いら パセリ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし りんごジュース	ラーメン じゃがいも 上白糖	油 ごま油 すりごま パター	744 kcal 30.0 g 24.5 g
11水	あさりのピリ辛チャーハン のりチョレギサラダ 豆乳ゼリーポンチ	○	あさり 豚肉 鶏卵 豆乳	牛乳 糸寒天 もみのり 寒天	いら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ キムチ みかん缶 パイン缶	米 麦 上白糖	油 ごま油 ごま	748 kcal 28.0 g 23.8 g
12木	麦ごはん さばのみそ煮 磯香あえ 吉野汁	○	さば みそ	牛乳 きざみのり	にんじん こまつな	しょうが ねぎ もやし だいこん しめじ	米 麦 上白糖 さといも くすてん粉		725 kcal 31.5 g 21.2 g
13金	～ ハンガリーの料理 グヤーシュ ～ ガーリックトースト グヤーシュ 豆のサラダ	○	ベーコン 豚肉 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん ホールトマト 赤ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	無塩食パン じゃがいも 米粉 はちみつ	油 オリーブ油 バター	742 kcal 26.3 g 35.9 g
16月	高野豆腐のそぼろ丼 白菜の煮びたし 豚汁	○	鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 糸削り 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 干しいたけ はくさい ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 上白糖 こんにゃく じゃがいも	油	807 kcal 38.0 g 26.7 g
17火	シーフードピラフ（塩味） ガーリックドレッシングサラダ ジュリエンスープ	○	鶏肉 えび いか ベーコン	牛乳 糸寒天 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり セロリ マッシュルーム	米 三温糖 じゃがいも	油 オリーブ油 ごま パター	710 kcal 26.4 g 22.6 g
18水	麦ごはん・海苔ひじき 揚げししゃも 干草あえ 田舎汁	○	鶏卵 豆腐 みそ	牛乳 もみのり 芽ひじき ししゃも	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ だいこん ねぎ	米 麦 上白糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま油 ごま	753 kcal 28.1 g 24.6 g
19木	～ 12月21日は冬至です。冬至献立 ～ ほうとう 野菜のボン酢和え スイートポテト	○	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 かたくちいわし 生クリーム	にんじん こまつな かぼちゃ（万次郎かぼちゃ）	だいこん はくさい ねぎ もやし ゆず	ほうとう 上白糖 さつまいも	ごま パター	771 kcal 27.1 g 25.5 g
20金	チリビーンズドッグ クラムチャウダー ネーブル	○	鶏肉 大豆 豚レバー ベーコン ペビーほたて あさり	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ ネーブル	無塩パン 小麦粉 米粉 じゃがいも	油 パター	837 kcal 41.2 g 33.7 g
23月	練りごま豆乳担々麺 ツナ入りサラダ みかん	○	豆乳 みそ 豚肉 大豆 ツナ缶	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ セロリ マッシュルーム だいこん きゅうり みかん缶 養蚕缶 パイン缶 りんご缶	中華めん はちみつ	油 すりごま ごま油 ごま	804 kcal 32.7 g 33.8 g
24火	ビーンズカレーライス 大根サラダ フルーツヨーグルトかけ	○	豚肉 レンズまめ ひよこ豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ホールトマト	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム だいこん きゅうり みかん缶 養蚕缶 パイン缶 りんご缶	米 麦 米粉 三温糖	油 ごま サラダ油 ごま油 パター	841 kcal 28.0 g 20.8 g
25水	あしたばパン クリスピーチキン じゃがいものフレンチサラダ ほうれん草のポタージュ	○	鶏肉 鶏卵	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ	あしたばパン でんぷん 米粉 コーンフレーク じゃがいも はちみつ	油 サラダ油 パター	861 kcal 33.1 g 42.5 g

※今年の給食は12月25日（水）で終了です。年明けは、1月9日（木）から給食開始です。

※都合により献立内容や使用する食材を変更することがあります。