



日	献立名	飲み物	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 kcal たんぱく質 g
1月	四川豆腐丼	牛乳	豚ひき肉, 豚レバーひき肉 生揚げ, 大豆, 赤みそ	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぶん	長ねぎ, にんじん, 玉葱, にら 干し椎茸, しょうが, にんにく	800
	チョレギサラダ		わかめ, 刻みのり	砂糖, ごま油	きゅうり, キャベツ, にんじん 冷凍ホールコーン, にんにく	31.4
	カルピスゼリー		粉寒天, カルピス	砂糖	みかん缶	
2火	クロックムッシュ	牛乳	ボンレスハム 調理用牛乳, ピザチーズ	無塩食パン, 小麦粉, バター		730
	チリコンカン		いんげん豆, レンズ豆 豚ひき肉, 豚こま肉	じゃがいも, 油, バター	玉葱, にんじん, エリンギ トマト缶詰, にんにく	33.1
	フレンチサラダ			油	キャベツ, にんじん, こまつな, 玉葱 冷凍ホールコーン, にんにく, レモン	
	果物(オレンジ)				あいこ	
3水	チャーハン	牛乳	豚こま肉, たまご	米, 油, 砂糖, 白いりごま	長ねぎ, 玉葱, 冷凍ホールコーン にんじん, にんにく, しょうが	752
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも(生干し), あおのり	でんぶん, 揚げ油		30.3
	海藻スープ		わかめ, 乾燥メカブ 鶏こま肉, 絹ごし豆腐	ごま油, でんぶん	えのきたけ, にんじん, 長ねぎ	
	果物(みかん)				みかん	
4木	ご飯	牛乳		米		814
	魚のカレーチーズ焼き		メダイ, ピザチーズ	砂糖	しょうが, 長ねぎ	40.8
	みそポテト		白みそ	じゃがいも, 油, 砂糖	にんにく	
	むらくも汁		木綿豆腐, 鶏こま肉, たまご	でんぶん	えのきたけ, にんじん, こまつな 長ねぎ	
5金	おろしスパゲティ	牛乳	ツナオイル漬け, 刻みのり	スパゲッティ, オリーブ油 バター, 砂糖	だいこん	805
	チキンごぼうポテト		鶏こま肉, 大豆	でんぶん, じゃがいも 揚げ油, 砂糖, 白いりごま	ごぼう, 冷凍ホールコーン	37.8
	カリカリじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	油, ごま油, 砂糖	キャベツ, もやし, こまつな, にんじん	
8月	炊き込みご飯	牛乳	鶏肉, 油揚げ	米, 油, 三温糖	ごぼう, まいたけ, にんじん	766
	鶏のさっぱり煮		鶏肉, 生揚げ, うずら卵水煮	油, 三温糖	だいこん, にんじん, こまつな	32.9
	味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, カットわかめ 赤みそ, 白みそ		かぶ, 長ねぎ	
9火	きな粉揚げパン	牛乳	きな粉	パンブキンパン, 揚げ油, 砂糖		770
	えび入りバジルサラダ		サラダチーズ, 冷凍むきえび	オリーブ油, 砂糖	きゅうり, にんじん, キャベツ こまつな, 玉葱, にんにく	32.4
	ハンガリアンシチュー		豚モモ肉, ひよこ豆, 粉チーズ	じゃがいも, 油, 小麦粉, バター	玉葱, にんじん, マッシュルーム トマト缶詰	
10水	あんかけ焼きそば	牛乳	豚こま肉, うずら卵水煮 いか, 冷凍むきえび	蒸し中華めん, 油, でんぶん ごま油	にんじん, たけのこ, はくさい, もやし こまつな, しょうが, 干し椎茸	737
	豆腐のスープ		鶏こま肉, 絹ごし豆腐		にんじん, えのきたけ, 長ねぎ	35.6
	フライドポテト		ひよこ豆	じゃがいも, 揚げ油		
11木	ご飯	牛乳		米		761
	魚の西京焼き		さば, 白みそ	上白糖		34.7
	五目きんぴら		さつま揚げ	ごま油, 三温糖, 白いりごま	にんじん, ごぼう, たけのこ れんこん, タカノツメ, こんにゃく	
	かき卵汁		たまご, 絹ごし豆腐	でんぶん	長ねぎ, 玉葱, こまつな	
12金	ポークカレー	牛乳	豚モモ肉, レンズ豆	米, バター, 油, じゃがいも 小麦粉	玉葱, にんじん, にんにく しょうが, トマト缶詰	806
	ブロッコリーサラダ		ロースハム	砂糖, オリーブ油	キャベツ, ブロッコリー 冷凍ホールコーン, 玉葱	25.9
	アップルゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース(濃縮還元), りんご	





15 月	北海道豚丼	牛乳	豚ロース切り身	米、油、砂糖、でんぶん 白いりごま	長ねぎ、玉葱、しらたき	761 31.2
	野菜のゆずポン酢和え				はくさい、もやし、こまつな にんじん、えのきたけ、だいこん、ゆず	
	味噌汁		生揚げ、わかめ、白みそ、赤みそ		玉葱、長ねぎ	
16 火	柏パン	牛乳		ショートニングパン		802 35.6
	魚のアーモンド揚げ		赤魚、たまご	アーモンド粉、 アーモンドスライス 小麦粉、パン粉、揚げ油		
	キャベツのソテー			バター	キャベツ、にんじん 冷凍ホールコーン、にんにく	
	ミネストローネ		ベーコン、ひよこ豆 いんげん豆、粉チーズ	じゃがいも、オリーブ油、バター マカロニ、砂糖	玉葱、にんじん、キャベツ、セロリー マッシュルーム、しょうが、にんにく トマト缶	
	果物（りんご） 				りんご	
17 水	鮭入りひじきごはん	牛乳	さけフィーレ、芽ひじき、油揚げ	米、砂糖、白いりごま	にんじん	773 36.3
	卵焼き		たまご、鶏肉	油、砂糖	玉葱、にんじん、ほうれんそう	
	肉じゃが		豚こま肉	じゃがいも、しらたき、油、砂糖	玉葱、にんじん、こまつな 生しいたけ、干し椎茸	
18 木	茶めし 	牛乳		米		756 27.2
	おでん		結びこんぶ、京がんもどき 揚げボール、うずら卵	ちくわぶ、こんにゃく、砂糖	だいこん、にんじん	
	華風和え 		ボンレスハム	緑豆はるさめ、サラダ油 砂糖、ごま油、白いりごま	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり	
	菊花みかん				みかん	
19 金	ご飯	牛乳		米		800 32.6
	おかかふりかけ		粉かつお	砂糖、白いりごま		
	令和ぶり大根 		ぶり、うずら卵水煮	でんぶん、揚げ油	しょうが、だいこん、長ねぎ	
	アーモンド和え			砂糖、アーモンド	もやし、きゅうり、にんじん、こまつな	
22 月	ほうとう	牛乳	豚モモ肉、油揚げ 赤みそ、白みそ 	冷凍ほうとう、さといも、油	だいこん、はくさい、にんじん かぼちゃ、ぶなしめじ、干し椎茸 長ねぎ、こまつな	722 35.8
	小魚の南蛮漬揚げ		あじ	でんぶん、揚げ油、砂糖	長ねぎ	
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	はちみつ、いちごジャム	バナナ、もも缶、バインチビット缶	
23 火	黒砂糖パン	牛乳		黒砂糖パン		730 34.2
	魚のハーブ焼き		スズキ	エッグケアマヨネーズ オリーブ油、生パン粉	レモン	
	マセドアンサラダ		ひよこ豆	じゃがいも、サラダ油、オリーブ 油	きゅうり、にんじん、キャベツ 玉葱、にんにく	
	コーンポタージュ		調理用牛乳、生クリーム	油	クリームコーン、冷凍ホールコーン 玉葱、パセリ、にんにく	
24 水	3色ピラフ	ジョ ア		米、バター、油	にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン 冷凍ホールコーン	878 27.6
	クリスピーチキン		鶏むね肉	小麦粉、コーンフレーク、揚げ油	にんにく	
	野菜スープ		Fe入りウィンナー		こまつな、にんじん、だいこん ブロッコリー	
	チョコチップケーキ		たまご、調理用牛乳	小麦粉、アーモンドプードル 砂糖、バター、チョコチップ		

※学校行事や天候により献立内容・使用食材を一部変更することがありますので、ご了承ください。

< 足立区立中学校・給食の栄養基準 エネルギー 790kcal たんぱく質 34.0g 脂質 26.0g >

< 伊興中学校 今月の平均栄養価 エネルギー 776kcal たんぱく質 33.1g 脂質 27.1g >

12月の給食は24日で終了します。25日は給食がありませんのでご注意ください。

1月の給食は9日から始まります。

今年も給食運営にご協力いただき、ありがとうございました。

