

# 12月予定献立表

2025年度

足立区立東島根中学校



日	曜日	主食	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	栄養価			
						I群+ (kcal)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	
1	月	◆千住宿開宿400年献立◆ 千住葱の焼き鳥丼 千六本の和え物 黒蜜ミルクプリン	牛乳	学乳,鶏肉,海苔,ツナオイル漬け,粉寒天,生クリーム	米,油,砂糖,でんぶん,黒砂糖,はちみつ,コーンスターチ	しょうが,長ねぎ,玉葱,たけのこ,えのきだけ,こまつな,だいこん,にんじん,レモン汁	805	122	29.1
2	火	セレクト揚げパン (きなこ・ココア) チリコンカン コールスローサラダ	牛乳	学乳,きな粉,大豆,レンズまめ,豚肉,豚レバー,粉チーズ	ショートニングパン,砂糖,油,じゃがいも	にんにく,にんじん,玉葱,ホールコーン,キャベツ,きゅうり,干しبدどう	866	115.2	32.5
3	水	キムチチャーハン いかと野菜のナムル フルーツ白玉	牛乳	学乳,豚肉,いか	米,油,ごま油,白いりごま,砂糖,冷凍白玉	はくさいキムチ,長ねぎ,ピーマン,もやし,こまつな,にんじん,みかん缶,パイン缶,洋なし缶,レモン汁	770	133.2	25.9
4	木	ごはん さばの辛味ソース 糸寒天と野菜の和え物 かきたま汁	牛乳	学乳,さば,赤みそ,糸寒天,鶏肉,木綿豆腐,わかめ,たまご	米,油,砂糖,でんぶん,ごま油,白いりごま,じゃがいも	しょうが,にんにく,長ねぎ,もやし,キャベツ,こまつな,にんじん,はくさい	754	98.2	35.7
5	金	日本の郷土料理給食 今月の地域「熊本県」 まぜ飯 太平燕 (タイピーエン) めひかりの唐揚げ みかん	牛乳	学乳,鶏肉,油揚げ,豚肉いか,うずら卵,かまぼこ,めひかり	米,糸こんにゃく,油,砂糖,綠豆はるさめ,ごま油,小麦粉,でんぶん	にんじん,ごぼう,干し椎茸,しょうが,はくさい,こまつな,みかん	737	106.8	30.7
8	月	エビクリームライス イタリアンサラダ 紅マドンナ もりもり給食ウィーク	牛乳	学乳,むきえび,鶏肉,白いんげんビューレ,生クリーム,粉チーズ,ツナオイル漬け	米,米粒麦,バター,油,小麦粉,じゃがいも,砂糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム,赤ピーマン,こまつな,ホールコーン,紅マドンナ	767	113.9	30.0
9	火	キャロットパン きのこのキッシュ マッシュポテト ベーコンと白菜のスープ	牛乳	学乳,鶏肉,白いんげんビューレ,サラダチーズ,たまご,ベーコン,レンズまめ,豆乳	キャロットパン,油,砂糖,じゃがいも,バター	玉葱,にんじん,えのきだけ,ぶなしめじ,こまつな,ホールコーン,はくさい	755	96.7	36.6
10	水	ツーリュー麺 レバーとポテトの中華和え パイナップル	牛乳	学乳,たまご,豚肉,なると,豚肝臓,大豆	蒸し中華めん,でんぶん,ごま油,油,じゃがいも,砂糖,白いりごま	にんじん,たけのこ,こまつな,長ねぎ,しょうが,にんにく,パインホール	858	123.0	39.2
11	木	ブラックカレー アーモンドサラダ 目玉焼きゼリー	牛乳	学乳,芽ひじき,豚肉,粉寒天,カルピス	米,じゃがいも,油,小麦粉,バター,アーモンド,砂糖	にんじん,玉葱,にんにく,しょうが,こまつな,キャベツ,ホールコーン,もも缶	818	137.2	22.1
12	金	ごはん ヤンニョムフィッシュ 炒り卵と野菜の和え物 みそ汁	牛乳	学乳,もうかさめ,卵,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,でんぶん,油,ごま油,砂糖,じゃがいも	玉葱,にんにく,長ねぎ,にんじん,もやし,こまつな,キャベツ,だいこん,えのきだけ	765	106.9	31.7
15	月	ごはん 八珍豆腐 わかめスープ りんご	牛乳	学乳,押し豆腐,豚肉,むきえび,いか,鶏肉,わかめ,うずら卵	米,油,砂糖,ごま油,でんぶん,白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ,チンゲンサイ,もやし,長ねぎ,りんご	700	104.8	33.2
16	火	おさつトースト ひよこ豆のサラダ ボトフ	牛乳	学乳,生クリーム,ひよこまめ,白みそ,豚肉,レンズまめ	食パン,さつまいも,砂糖,バター,黒いりごま油,ごま油,白いりごま	にんじん,ホールコーン,もやし,キャベツ,玉葱,はくさい,かぶ	720	98.6	28.3
17	水	ごはん 鰯のみぞれ煮 野菜のごま和え 呉汁	牛乳	学乳,まだら,生揚げ,凍り豆腐,大豆,豆乳,赤みそ,白みそ	米,でんぶん,砂糖,白いりごま油,ごま油,練りごま	しょうが,だいこん,もやし,にんじん,こまつな,こぼう,長ねぎ	753	109.5	35.8
18	木	野菜の日給食 今月の野菜「ブロッコリー」 ツナコントースト ブロッコリーのクリームシチュー バジルサラダ	牛乳	学乳,ツナオイル漬け,ビザチーズ,ベーコン,豚肉,白いんげんビューレ,粉チーズ	無塩食パン,エッグケアマヨネーズ,油,じゃがいも,バター,小麦粉,砂糖	玉葱,ホールコーン,セロリー,にんじん,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,もやし,にんにく	827	89.4	33.6
19	金	ごはん 焼きししゃも 野菜の磯和え 豚汁	牛乳	学乳,ししゃも,刻みのり,豚肉,生揚げ,赤みそ,白みそ	米,こんにゃく,じゃがいも,油	にんじん,はくさい,もやし,こまつな,だいこん,長ねぎ,えのきだけ	713	103.1	30.7
22	月	◆冬至献立◆ 和風クリームスパゲティ 柚子みそサラダ 南瓜のチーズケーキ	牛乳	学乳,ベーコン,鶏肉,刻みのり,白みそ,クリームチーズ,生クリーム,卵	スパゲッティ,オリーブ油,油,でんぶん,バター,白いりごま油,砂糖,ごま油,小麦粉	にんにく,ぶなしめじ,にんじん,れんこん,玉葱,こまつな,キャベツ,もやし,きゅうり,ゆず,かぼちゃ	742	103.7	27.0
23	火	ごはん 骨太ぶりかけ 冬野菜のそぼろ煮 こんにゃくと野菜の和え物	牛乳	学乳,ちりめん,塩昆布,粉かつお,豚肉,生揚げ,赤みそ	米,砂糖,油,じゃがいも,でんぶん,こんにゃく	しょうが,にんじん,干し椎茸,だいこん,はくさい,さやいんげん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン	716	115.4	28.3
24	水	カレーピラフ フライドチキン ふわふわ卵スープ	牛乳	学乳,豚肉,豚レバー,鶏肉,ベーコン,たまご,粉チーズ	米,バター,油,砂糖,米粉,でんぶん,じゃがいも,パン粉	玉葱,にんじん,にんにく,マッシュルーム,エリンギ,ホールコーン,グリンピース,こまつな	825	107.4	33.5

★物資等の都合により、献立を変更する場合があります

冬休み明けの給食は、1月8日(木)から始まります。