

12月の給食献立表

令和6年度 江戸川区立清新第二中学校

日	曜	行事	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 塩分相当量	
					血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	月		[手作り] ごまのシナモンロールパン 冬野菜のミートボールランチュー あさりのカリッとサラダ	○	牛乳・調理用 豚挽肉 豚レバー 大豆 白いんげん豆 あさり	強力粉 小麦粉 三温糖 バター サラダ油 白ごま グラニュー糖 でん粉 じゃがいも 白すりごま油 ごま油	にんにく 玉葱 かぶ れんこん キャベツ もやし きゅうり しょうが	776 kcal 30.1 g 2.7 g	
3	火		ごはん のりとあさりの佃煮 大根と豚肉のしょうが煮 赤魚の竜田揚げ 春雨入りゆかり和え	○	もみのり あさり あかうお 豚ばら	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 上新粉 油 サラダ油 緑豆はるさめ ごま油	にんにく しょうが(汁)※ だいこん さや いんげん しょうが キャベツ にんにく こまつな ゆかり	781 kcal 30.7 g 2.5 g	
4	水		切り干し大根のピピンパ わかめと小松菜のスープ さつまいものごまボール	○	豚挽肉 大豆 たまご 鶏こま 生ワカメ 生揚げ 牛乳・調理用 生クリーム	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 ごま油 白ごま さつまいも さとう 無塩バター 小麦粉 黒ごま	にんにく しょうが 切干しいんげん 大豆 もやし もやし こまつな にんにく	762 kcal 28.3 g 1.9 g	
5	木		エリンギのバターライス ふわふわ豆腐のすまし汁 ほうれん草と卵のグラタン りんごのキャラメリゼ	○	豚挽肉 ちりめんじゃこ たまご 鶏こま 絹ごし豆腐 豆乳 白みそ ビザチーズ かつお削り節 木綿豆腐	サラダ油 精白米 粒麦 バター さとう アーモンド	エリンギ 玉葱 ほうれん草 にんにく キャベツ こまつな りんご	791 kcal 33.3 g 2.9 g	
6	金	新潟県	けんさ焼きおにぎり けんちん汁 タラとじゃがいものつや煮 おかか和え くだもの	○	じゃこ 白みそ すけとうらだ 生ワカメ かつお節 おかか 若鶏肉モモ さつま揚げ 焼き竹輪 煮干し	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 油 じゃがいも サラダ油 板こんにやく さといも 車麩	しょうが もやし こまつな にんにく ごぼう だいこん 干し椎茸 柿	688 kcal 28.6 g 3.3 g	
9	月		豆腐としょうがのごはん ごぼうのごまみそ汁 鶏の照り焼き 小松菜のおろし和え	○	木綿豆腐・しほり 若鶏モモ しらす干し かつお削り節 生揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 サラダ油 しらたき 三温糖 白ごま 白すりごま	しょうが にんにく キャベツ こまつな もやし だいこん 玉葱 はくさい ごぼう にはら	683 kcal 31.0 g 2.6 g	
10	火		こまじゃこごはん ワンタンスープ ししゃものポテト揚げ チャプチェ	○	かつお節 おかか ちりめんじゃこ ししゃも おから あおのり 豚こま なたと 豚挽肉	精白米 粒麦 サラダ油 白ごま じゃがいも でん粉 油 緑豆はるさめ 三温糖 ごま油 ワンタンの皮	にんにく 玉葱 干し椎茸 もやし 赤パプリカ ピーマン 干し椎茸 にんにく ねぎ ※ しょうが こまつな	753 kcal 28.7 g 2.5 g	
11	水		[手作り] 小松菜チーズパン ポトフ かつおと大豆のマリアソース くだもの	○	牛乳・調理用 ダイスターズ 白いんげん豆 フラックフルト(乳・卵・小麦粉) 大豆 かつお 角切り	強力粉 小麦粉 三温糖 オリーブ油 サラダ油 じゃがいも でん粉 油 三温糖	こまつな セロリー 玉葱 にんにく キャベツ かぶ カリフラワー※ しょうが いちご	766 kcal 35.3 g 2.6 g	
12	木		カレーうどん いなだの甘みそ焼き 青菜のひき肉和え おから入りごまかりんとう	○	鶏こま 油揚げ さわら 40g 白みそ 鶏ひき肉 おから ★たまご 牛乳・調理用	サラダ油 でん粉 冷凍うどん 三温糖 ごま油 小麦粉 さとう 白ごま 粉糖	しょうが にんにく にんにく 玉葱 ごぼう 干し椎茸 ねぎ※ しょうが(汁)※ キャベツ もやし こまつな	638 kcal 32.8 g 2.3 g	
13	金		ごはん かんぴょうの甘辛煮 じゃがたまみそ汁 生揚げの肉詰め おろしソース ひじきの炒め煮	○	生揚げ 豚挽肉 豚レバー 木綿豆腐・しほり ひじき 油揚げ 生ワカメ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 三温糖 ごま油 でん粉 サラダ油 しらたき 白ごま じゃがいも	かんぴょう(乾)かつ しょうが ねぎ だいこん にんにく 干し椎茸 えだまめ(冷凍) 玉葱	806 kcal 35.7 g 2.6 g	
16	月		豚肉とごぼうのごはん かぶのあんかけ汁 厚焼きたまご じゃがいものきんぴら	○	豚こま 油揚げ 鶏ひき肉 ★たまご かつお削り節 生揚げ	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 じゃがいも つきこんにやく 白ごま 板こんにやく でん粉 あられ麩	しょうが ごぼう 干し椎茸 にんにく 玉葱 ピーマン かぶ ねぎ※ こまつな	778 kcal 34.1 g 2.7 g	
17	火		ごまごまトースト サーモンのクリームスープ 大根とベーコンのペペロンチーノ くだもの	○	鶏こま ひよこめ(ゆで) 豆乳 牛乳・調理用 しらす 生ワカメ(乳植) ビザチーズ ベーコン 短冊	セサミ食パン・70g バター はちみつ すりごま サラダ油 小麦粉 オリーブ油	セロリー にんにく 玉葱 ブロッコリー※ にんにく とうがらし ぶなしめじ だいこん デコポン	734 kcal 29.3 g 3.0 g	
18	水		きつね丼 糸寒天と小松菜の和えもの アップル寒天ポンチ	○	かつお削り節 鶏こま 油揚げ ★たまご 糸寒天 ポンチ レスハム せん切り 粉寒天	精白米 粒麦 さとう でん粉 サラダ油 三温糖 白ごま	玉葱 干し椎茸 ねぎ さやえんどう キャベツ もやし こまつな みかん缶 黄桃缶 ダイス バインアップル パナナ りんご レモン	779 kcal 29.3 g 1.9 g	
19	木		シーチキンピラフ 焼きロールキャベツ チーズソース いんげん豆のスープ	○	まぐろ缶詰(油漬フレイト) 豚挽肉 大豆 牛乳・調理用 生クリーム 鶏こま レンズまめ	精白米 粒麦 サラダ油 バター アーモンド・16割 生パン粉 でん粉 三温糖 小麦粉 シェルマカロニ	にんにく 玉葱 かつお パセリ キャベツ セロリー トマト缶詰 こまつな	755 kcal 29.4 g 2.4 g	
20	金	冬至	大根めし 生揚げと冬瓜の煮物 きびなの磯辺揚げ かぼちゃのバター煮	○	鶏こま 油揚げ ★きびなご あおのり 豚こま かつお削り節 生揚げ 白あん	精白米 粒麦 サラダ油 小麦粉 でん粉 油 バター 三温糖 さとう	だいこん 葉ねぎ 西洋かぼちゃ とうがん しょうが ゆずジャム(低糖度)	823 kcal 34.5 g 1.9 g	
23	月		ごはん わかめと野菜のみそ汁 さばのミルクみそ煮 アーモンド和え くだもの	○	サバ 牛乳・調理用 白みそ かつお削り節 生ワカメ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 中ざら糖 三温糖 アーモンド粉 アーモンド	しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー ぶなしめじ こまつな 玉葱 ごぼう はくさい みかん	768 kcal 33.6 g 2.5 g	
24	火	クリスマス	スパゲッティナポリタン チキンサラダ 牛乳入りコンソープ ガトーショコラ	○	豚こま ウィンナー ななめ切り 粉チーズ 鶏若鶏肉胸 牛乳・調理用 豆乳 ★たまご	スパゲッティ・100g サラダ油 バター 三温糖 アーモンド・スライス 無塩バター さとう 小麦粉 米粉 ミルクチョコレート 粉糖	にんにく しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ ピーマン きゅうり ブロッコリー※ かつお かつお パセリ	883 kcal 31.5 g 3.2 g	
25	水		終業式						

☆食材購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。
☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する心配がある方は、担任・栄養士までご相談ください。

3学期の給食は、1月8日(水) 始業式の日 からとなります。