



令和7年度 12月予定献立表

＜今月の給食目標＞ 寒さに負けない体をつくろう！

江戸川区立小松川第二中学校
校長 星谷 雅俊
栄養士 渡邊 祐紀



日	主食	牛乳	おかず	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	使用食器					
1月	ごはん	○	厚焼きたまご 小松菜とツナの磯和え じゃが芋と厚揚げのみぞ汁 果物（りんご）	飲用牛乳 たまご きざみのり 生揚げ 赤みそ	豚ひき肉 まぐろ缶詰 かつお節おかか 白みそ わかめ	精白米 サラダ油 白ごま	粒麦 三温糖 じゃがいも	干し椎茸 葉ねぎ もやし りんご	にんじん こまつな えのきだけ	玉葱 キャベツ はくさい	730 kcal 30.6 g 23.1 g 2.4 g	皿・・・卵・和え物・果物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物 トレー・	
2火	【世界の料理・韓国】 キムチクッパ	○	ヤンニヨムレバー 大豆もやしのナムル	豚せん切り たまご 豚レバー	わかめ 飲用牛乳 凍り豆腐	精白米 サラダ油 三温糖 でん粉 さとう	粒麦 ごま油 白ごま はちみつ	にんにく にんじん ぶなしめじ ねぎ 大豆もやし	しょうが ねぎ こまつな はくさい（キムチ漬け） ほうれんそう	にら もやし こまつな はくさい	795 kcal 36.0 g 25.5 g 2.9 g	皿・・・丼 ペロン・レバー 小碗・・・サラダ トレー・	
3水	【郷土料理・山梨県】 ほうとう	○	芋がら煮 信玄白玉もち	豚こま 白みそ 鶏こま 木綿豆腐 きな粉	油揚げ 飲用牛乳 凍り豆腐 焼き竹輪	冷凍ほうとう サラダ油 板こんにゃく ごま油 黒砂糖	さとう じゃがいも 三温糖 白玉粉	にんじん ほんしめじ 干すいき れんこん 切干したいこん	だいこん ねぎ 干し椎茸 西洋かぼちゃ	はくさい こまつな ごぼう	753 kcal 35.5 g 21.1 g 2.7 g	皿・・・麺 大碗・・・煮物 ペロン・デザート トレー・	
4木	ごはん のりとあさりのつくだ煮	○	鰯のさざれ焼き はるさめ炒め あんかけ汁	焼きのり あさり またら まぐろ缶詰 生揚げ	ひじき 飲用牛乳 粉チーズ 鶏こま わかめ	精白米 水あめ ごま油 マヨネーズ はるさめ	粒麦 生パン粉 白ごま 白すりごま じゃがいも	三温糖 サラダ油 でん粉 白すりごま じゃがいも	しょうが もやし こぼう	にんじん キャベツ だいこん	玉葱 はくさい	764 kcal 36.7 g 22.6 g 2.8 g	皿・・・魚・炒め物 大碗・・・ご飯・つくだ煮 小碗・・・汁物 トレー・
5金	【世界の料理・フィンランド】 コルヴアプースティ (シナモンロールパン)	○	ロヒ・ケイット（鮭のスープ） ロソッリ（じゃが芋のサラダ） 果物（バナーニ（バナナ））	たまご 飲用牛乳 生クリーム サケ たまご	調理用牛乳 豆乳 レンズまめ ひよこまめ	強力粉 グラニュー糖 じゃがいも バター 三温糖	さとう サラダ油 コーンスターク マカロニ・ビル アーモンド・16割	セロリー 玉葱 きゅうり	にんにく ねぎ 赤パブリカ	にんじん こまつな バナナ	792 g	皿・・・パン 大碗・・・スープ ペロン・サラダ トレー・果物	
8月	【オーガニック給食】 チキンカレーライス	○	ツナとブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	鶏こま 粉チーズ まぐろ缶詰	調理用牛乳 飲用牛乳	精白米 じゃがいも 小麦粉 三温糖	粒麦 マーガリン サラダ油 さとう	三温糖 サラダ油 さとう	しょうが 玉葱 ハイイン缶 黄桃缶 バナナ	にんにく キャベツ みかん缶 ホールコーン グリンピース	825 kcal 25.9 g 21.3 g 2.2 g	皿・・・丼 ペロン・サラダ 小碗・・・デザート トレー・	
9火	ごはん	○	わかさぎのごまがらめ キャベツのおかか和え 生揚げと野菜のそぼろ煮	飲用牛乳 茎わかめ 生揚げ 凍り豆腐	わかさぎ かつお節おかか 鶏ひき肉	精白米 でん粉 黒ごま 板こんにゃく	粒麦 三温糖 サラダ油 じゃがいも	キャベツ にんじん 干し椎茸 切干したいこん	もやし だけのこ こまつな	きゅうり こぼう	765 kcal	皿・・・小魚・和え物 大碗・・・ご飯 小碗・・・煮物 トレー・	
10水	コーンピラフ	○	シーフードチーズオムレツ ひよこ豆のハニーサラダ 青菜と鶏肉のスープ 果物（バナナ）	まぐろ缶詰 イカ まぐろ缶詰 たまご 鶏こま	飲用牛乳 エビ ダイスチーズ ひよこまめ	サラダ油 精白米 三温糖 じゃがいも 白ごま	バター 粒麦 でん粉 はちみつ	玉葱 きゅうり えのきだけ バナナ	にんじん キャベツ みかん ぶなしめじ ホールコーン	ピーマン はくさい こまつな	808 kcal 33.2 g 27.4 g 2.9 g	皿・・・ご飯・卵 大碗・・・スープ ペロン・サラダ トレー・果物	
11木	そぼろごぼうごはん	○	鰯のごま焼き 小松菜としらすの和え物 じゃが芋とわかめのみぞ汁 果物（みかん）	豚ひき肉 サバ かつお節おかか 白みそ わかめ	飲用牛乳 しらす干し 油揚げ 赤みそ	精白米 サラダ油 白ごま	粒麦 三温糖 じゃがいも	ごぼう キャベツ ほんしめじ みかん	しょうが こまつな だいこん ねぎ	もやし にんじん ねぎ	745 kcal 35.0 g 27.7 g 2.5 g	皿・・・魚・和え物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物 トレー・果物	
12金	ツナビーンズドック	○	白菜と大根のスープ煮 さつま芋のアーモンド揚げ 果物（りんご）	白いんげん豆 豆乳 飲用牛乳 レンズまめ	まぐろ缶詰 ピザチーズ 豚こま フランクフルト	コッペパン マヨネーズ さとう	サラダ油 マヨネーズ アーモンド・16割	玉葱 たいこん ぶなしめじ ホールコーン	バセリ はくさい プロッコリー	にんじん りんご	775 kcal 29.7 g 29.6 g 2.7 g	皿・・・パン・果物 大碗・・・スープ ペロン・デザート トレー・	
15月	ご飯	○	魚（ぎょ）ロッケ 小松菜の煮びたし 豚汁	木綿豆腐 赤みそ 飲用牛乳 はんぺん まぐろ缶詰 かつお節おかか	赤みそ たらすり身 たまご 油揚げ 豚こま	精白米 さとう 生パン粉 板こんにゃく	粒麦 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	キャベツ こまつな だいこん	にんじん もやし ほんしめじ	玉葱 ごぼう	788 kcal 33.2 g 25.3 g 2.8 g	皿・・・揚げ物・和え物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物 トレー・	
16火	ガーリックライス 豚肉のトマトソース煮	○	キャベツとりんごのサラダ コーンスープ	ベーコン 凍り豆腐 飲用牛乳 豆乳	豚こま 大豆 調理用牛乳	精白米 大豆 中さら糖 オリーブ油 じゃがいも アーモンド・スライス	粒麦 サラダ油 小麦粉 三温糖 コーンスターク アーモンド・スライス	にんにく にんじん こまつな ほうれんそう クリーミーコーン ホールコーン	セロリー トマト缶詰 りんご きゅうり	玉葱 キャベツ はくさい	ビーマン こまつな	808 kcal 26.8 g 27.6 g 2.7 g	皿・・・丼 大碗・・・スープ ペロン・サラダ トレー・
17水	ジャージャー麺	○	たまごと青菜のスープ ごま団子	鶏ひき肉 大豆 豆みそ 木綿豆腐 たまご	凍り豆腐 赤みそ 飲用牛乳 わかめ 小豆	サラダ油 三温糖 こま油 黒すりごま 白ごま	蒸し中華めん でん粉 白玉粉 水あめ	キャベツ 干し椎茸 にんじん	にんにく 玉葱 こまつな	ねぎ	765 kcal 33.6 g 30.5 g 2.9 g	皿・・・麺 大碗・・・スープ ペロン・デザート トレー・	
18木	ごはん	○	おから入りつくね焼き 五目きんぴら さと芋と油揚げのみぞ汁 果物（みかん）	飲用牛乳 凍り豆腐 おから さつま揚げ 白みそ	鶏ひき肉 大豆 たまご 油揚げ 赤みそ	精白米 三温糖 サラダ油 こま油 さといも	粒麦 でん粉 つきこんにゃく 白ごま	干し椎茸 キャベツ こまつな だいこん	玉葱 ねぎ	干し椎茸 みかん	778 kcal 32.1 g 22.6 g 2.6 g	皿・・・肉・炒め物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物 トレー・果物	
19金	ひじきごはん	○	ししゃもの包み揚げ きつね和え 具沢山みそ汁 果物（りんご）	鶏ひき肉 ひじき 飲用牛乳 粉かつお 細切りこんぶ	凍り豆腐 赤みそ 油揚げ 白みそ	精白米 ひじき サラダ油 白ごま ししゃも 鶏こま 木綿豆腐	粒麦 三温糖 春巻きの皮 板こんにゃく	干し椎茸 キャベツ こまつな だいこん ぶなしめじ ホールコーン 西洋かぼちゃ	にんじん えのきだけ だいこん ねぎ	もやし こまつな はくさい りんご	773 kcal 32.4 g 25.8 g 2.3 g	皿・・・小魚・和え物・果物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物 トレー・	
22月	ごはん	○	白菜の浅漬け 鰯のゆずみそ焼き かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮 けんちん汁	塩昆布 さわら 大豆 鶏こま 木綿豆腐	飲用牛乳 白みそ ちりめんじゅわ 油揚げ	精白米 三温糖 白ごま さといも	粒麦 でん粉 サラダ油	はくさい ゆず だいこん 西洋かぼちゃ	にんじん 干し椎茸 ねぎ	こまつな	798 kcal 36.2 g 24.3 g 2.6 g	皿・・・魚・揚げ物 大碗・・・ご飯・浅漬け 小碗・・・汁物 トレー・	
23火	豆腐の中華丼	○	切干大根とハムの中華和え 春雨スープ 果物（みかん）	豚こま あさり 飲用牛乳 鶏こま	エビ 木綿豆腐 ハム	精白米 サラダ油 ごま油 白ごま はるさめ	粒麦 でん粉 三温糖 じゃがいも	にんじん はくさい キャベツ こまつな チングルツア 切干したいこん	たけのこ 干し椎茸 もやし えのきだけ みかん	干し椎茸 玉葱	753 kcal 30.1 g 19.4 g 2.7 g	皿・・・丼 大碗・・・汁物 ペロン・サラダ トレー・果物	
24水	【セレクトA】 セルフバーガー ^A フライドチキン	○	コロコロサラダ あさりのブラウンシチュー 果物（A 蓬オレンジ）	若鶏モモ ひじき 鶏こま 粉チーズ	飲用牛乳 まぐろ缶詰 あさり	丸パン でん粉 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	小麦粉 白ごま サラダ油 シェルマカラニ コーンスターク	干し椎茸 キャベツ えのきだけ こまつな 西洋かぼちゃ	にんにく セロリー トマト缶詰 パセリ	キャベツ 赤パブリカ きゅうり 玉葱 オレンジ	805 kcal 35.1 g 29.2 g 2.8 g	皿・・・パン・チキン 大碗・・・シチュー ペロン・サラダ トレー・果物	
	【セレクトB】 セルフバーガー ^B 鮭フライ	○	コロコロサラダ あさりのブラウンシチュー 果物（B りんご）	サケ ひじき 鶏こま 粉チーズ	飲用牛乳 まぐろ缶詰 あさり	丸パン 乾パン サラダ油 じゃがいも コーンスターク	小麦粉 白ごま 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	干し椎茸 キャベツ えのきだけ こまつな 西洋かぼちゃ	セロリー トマト缶詰 パセリ	きゅうり にんじん セロリー 玉葱 ホールコーン	788 kcal 37.1 g 28.9 g 2.8 g	皿・・・パン・魚・果物 大碗・・・シチュー ペロン・サラダ トレー・	

★冬休みは短いので、学校での白衣回収はしません。

給食当番の人は24日（水）の最終日に持ち帰り、
1月8日（木）の始業式に必ず持つて来るようにならう！



※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

○中学生の摂取基準値…エネルギー830kcal/たんぱく質35.3g/脂質23.1g/塩分2.4g
●今月の平均摂取量…エネルギー779kcal/たんぱく質32.5g/脂質25.1g/塩分2.6g