



# 令和6年度 12月予定献立表

江戸川区立小松川第二中学校  
校長 星谷 雅俊

## <今月の給食目標> 寒さに負けない体をつくろう!



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	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	使用食器
2月	そばろごぼうごはん	○	鯖のごま焼き 小松菜とじゃこの和え物 さと芋のみそ汁 果物(みかん)	豚ひき肉 サバ かつお節おほか 白みそ 飲用牛乳 ちりめんじゃこ 油揚げ 赤みそ	精白米 サラダ油 白ごま 粒麦 三温糖 さといも	ごぼう キャベツ ねぎ みずな しょうが こまつな ほんしめじ みかん にんじん だいこん	743 kcal 35.2g 27.8g 2.3g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
3火	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(愛まどんな(柑橘))	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 さつまいも アーモンド	玉葱 だいこん ブロッコリー ホールコーン パセリ ぶなしめじ 清見オレンジ にんじん はくさい	756 kcal 29.5g 28.8g 2.6g	皿・・・ パン 大碗・・・ スープ ペロン・・・ デザート トレー・・・ 果物
4水	【郷土料理・青森】 きびごはん	○	イカメンチ ハリハリ漬け せんべい汁 果物(りんご)	飲用牛乳 ケソ たまご 鶏こま あかい 鶏ひき肉 わかめ 木綿豆腐	精白米 でん粉 三温糖 サラダ油 南部せんべいごま入り 粒麦 小麦粉 白ごま こま油	キャベツ もやし にんにく ねぎ ほうれんそう 玉葱 きゅうり ごまつな だいこん ぶなしめじ 切干しだいこん にんじん きゅうり	801 kcal 33.2g 22.1g 2.4g	皿・・・ 魚・和え物・果物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
5木	魚介のクリームパスタ	○	グリーンサラダ スイートポテト	鶏ひき肉 あさり 豆乳 粉チーズ 生クリーム 凍り豆腐 エビ 調理用牛乳 飲用牛乳 たまご	オリーブ油 サラダ油 コーンスターチ さつまいも スパゲッティ バター さとう 黒ごま	にんにく もやし ごまつな ホールコーン ほうれんそう 玉葱 キャベツ レモン汁 マッシュルーム	791 kcal 34.5g 31.6g 1.9g	皿・・・ 麺 小碗・・・ サラダ ペロン・・・ デザート トレー・・・
6金	親子丼	○	青菜ともやしのお浸し 呉汁	鶏こま たまご わかめ かつお節おほか 大豆 凍り豆腐 飲用牛乳 しらす干し 油揚げ 白みそ	精白米 サラダ油 さとう さといも 粒麦 つきこんにゃく 白ごま	ごぼう 糸みつば ごまつな ほうれんそう 玉葱 もやし ぶなしめじ だいこん にんじん はくさい	773g 37.1g 24.6g 2.9g	皿・・・ 丼 大碗・・・ 汁物 小碗・・・ 和え物 トレー・・・
9月	【世界の料理・ペルー】 バターライス ポポ・サルタード (鶏肉とじゃが芋の炒め物)	○	ロクロスープ(芋のシチュー) ピカロネス(南瓜ドーナツ)	鶏こま 飲用牛乳 ウィンナー たまご 凍り豆腐 ベーコン 白いんげん豆	精白米 じゃがいも オリーブ油 強力粉 さとう 粒麦 サラダ油 さつまいも 小麦粉 黒砂糖	パセリ 玉葱 赤パプリカ ねぎ ホールコーン オレンジ にんにく 黄パプリカ トマト缶詰 にんじん 西洋かぼちゃ しょうが ピーマン セロリー 葉ねぎ	832 kcal 29.0g 25.7g 2.8g	皿・・・ ご飯・炒め物 大碗・・・ 汁物 ペロン・・・ デザート トレー・・・
10火	こまつなご飯	○	つくね焼き 五目きんぴら 沢煮碗 果物(りんご)	豚ひき肉 凍り豆腐 たまご かつお削り節 油揚げ 鶏ひき肉 まぐろ缶詰 さつま揚げ ひじき 豚せん切り	精白米 白ごま でん粉 じゃがいも ごま油 粒麦 生パン粉 さとう 三温糖 しらたき	ごぼう 玉葱 にんじん きゅうり 干し椎茸 ねぎ りんご さいいんげん	807 kcal 38.1g 26.0g 2.8g	皿・・・ 肉・炒め物・果物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
11水	手作り米粉パン	○	レバーと高野豆腐のマリアソース マカロニサラダ 豆と玉葱のスープ 果物(バナナ)	たまご 調理用牛乳 飲用牛乳 凍り豆腐 白いんげん豆 豆乳 ダイスチーズ 豚レバー ベーコン ハム	強力粉 三温糖 でん粉 マカロニ サラダ油 上新粉 バター さとう マヨネーズ じゃがいも	しょうが きゅうり ホールコーン にんじん ごまつな バナナ キャベツ 玉葱	804 kcal 34.8g 34.9g 2.9g	皿・・・ パン・レバー 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
12木	ご飯 のりとあさりのつくだ煮	○	鱈の白雲焼き 竹輪と野菜のごま酢和え 豚汁	焼きのり 飲用牛乳 荳わかめ 油揚げ 白みそ ひじき ピザチーズ 姫ちくわ 豚こま 木綿豆腐 赤みそ	精白米 三温糖 じゃがいも ごま油 サラダ油 粒麦 水あめ マヨネーズ 白すりごま 板こんにゃく	干し椎茸 もやし ごぼう ホールコーン ごまつな にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	753 kcal 37.4g 24.2g 2.2g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯・つくだ煮 ペロン・・・ 汁物 トレー・・・
13金	【世界の料理・韓国】 キムチポックムパブ (キムチの炒め飯)	○	エビ入りチュンゴン(揚げ春巻き) 大根のピリ辛漬け 青梗菜と卵のスープ 果物(早香(柑橘))	たまご 凍り豆腐 飲用牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 きざみのり エビ わかめ	サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 緑豆はるさめ 精白米 ごま油 小麦粉 白ごま 粒麦 さとう 春巻きの皮	しょうが 干し椎茸 玉葱 だいこん みかん はくさい(キムチ漬) たけのこ こねぎ にんじん きゅうり ごまつな チンゲンツアイ	796 kcal 31.7g 25.3g 2.9g	皿・・・ ご飯・春巻 大碗・・・ スープ 小碗・・・ 和え物 トレー・・・ 果物
16月	カレーうどん	○	たご揚げくん 小松菜のおろしあえ 白玉ポンチ	豚こま 油揚げ たまご あおのり わかめ 凍り豆腐 飲用牛乳 たまご かつお節おほか 絹ごし豆腐	冷凍うどん さとう じゃがいも 白玉粉 サラダ油 でん粉 三温糖	しょうが にんじん ごまつな もやし えのきたけ 黄桃缶 にんにく ぶなしめじ キャベツ レモン汁 みかん缶 バナナ 玉葱 はくさい だいこん パイナップル	758 kcal 30.8g 25.2g 2.7g	皿・・・ 揚げ物・和え物 大碗・・・ うどん 小碗・・・ デザート トレー・・・
17火	豆腐の中華丼	○	切干大根とハムの中和え 春雨スープ 果物(みかん)	豚こま あさり 木綿豆腐 飲用牛乳 鶏こま むきえび 凍り豆腐 うずら卵 ハム	精白米 サラダ油 ごま油 白ごま 緑豆はるさめ 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 ごまつな チンゲンツアイ たけのこ ねぎ えのきたけ みかん 切干しだいこん	801 kcal 34.3g 23.3g 2.9g	皿・・・ 丼 大碗・・・ スープ 小碗・・・ 和え物 トレー・・・ 果物
18水	焼き鳥ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け(2尾) 野菜とカマのアーモンド和え 鮭と根菜のみそ汁	鶏こま 飲用牛乳 わかめ サク 赤みそ きざみのり ししゃも 油揚げ 白みそ	精白米 水あめ こんにゃく 三温糖 じゃがいも 粒麦 白ごま サラダ油 でん粉 アーモンド	ねぎ もやし ごぼう しょうが にんじん だいこん キャベツ ごまつな	778 kcal 37.1g 23.4g 2.9g	皿・・・ 小魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
19木	黒糖パン	○	ミートグラタン ブロッコリーサラダ キャベツのスープ 果物(みはや(柑橘))	飲用牛乳 凍り豆腐 荳わかめ ベーコン 豚ひき肉 ピザチーズ まぐろ缶詰 レンズまめ	黒砂糖パン マカロニ 三温糖 アーモンド サラダ油 じゃがいも 乾パン粉	にんにく トマト缶詰 ごまつな マッシュルーム ブロッコリー 玉葱 もやし オレンジ ホールコーン	778 kcal 33.7g 29.5g 2.9g	皿・・・ パン・グラタン 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
20金	【行事食・冬至】 ごはん 白菜の浅漬け	○	鯖のゆずみそ焼き 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 ちりめんじゃこ 油揚げ	精白米 三温糖 白ごま じゃがいも 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 しょうが ごぼう ごまつな	795 kcal 36.2g 24.3g 2.6g	皿・・・ 魚・揚げ物 大碗・・・ ご飯・浅漬け 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
23月	手作りココアロールパン	○	豚肉のハヤシソース レモンドレッシングサラダ 果物(オレンジ)	たまご 飲用牛乳 レンズまめ 調理用牛乳 豚こま まぐろ缶詰	強力粉 グラニュー糖 コーンスターチ リボンパスタ さとう さとう サラダ油 バター アーモンド	にんにく 玉葱 ごまつな マッシュルーム ホールコーン しょうが にんじん キャベツ オレンジ グリーンピース トマト缶詰	741 kcal 29.0g 24.6g 2.9g	皿・・・ パン 大碗・・・ シチュー 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
24火	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そ汁 果物(りんご)	飲用牛乳 たまご もみのり 生揚げ 赤みそ 豚ひき肉 まぐろ缶詰 かつお節おほか 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 えのきたけ にんじん ごまつな はくさい りんご	741 kcal 31.3g 24.0g 2.4g	皿・・・ 卵・和え物・果物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
25水	【セレクトA】 ハムコーンライス	○	フライドチキン ベーコンときこのサラダ ミネストローネ アップル寒天	ハム 若鶏モモ ベーコン 豚こま 粉寒天 飲用牛乳 たまご わかめ 大豆	精白米 バター 小麦粉 さとう オリーブ油 粒麦 サラダ油 でん粉 アーモンド マカロニ	パセリ ぶなしめじ ごまつな 玉葱 りんごジュース しょうが えのきたけ にんじん トマト缶詰 ホールコーン にんにく キャベツ きゅうり	828 kcal 29.4g 27.3g 2.5g	皿・・・ ご飯・チキン 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・ デザート
	【セレクトB】 ハムコーンライス	○	照り焼きチキン ベーコンときこのサラダ ミネストローネ グレープ寒天	ハム 若鶏モモ わかめ 大豆 飲用牛乳 ベーコン 豚こま 粉寒天	精白米 バター さとう オリーブ油 粒麦 サラダ油 アーモンド マカロニ	パセリ ぶなしめじ ごまつな 玉葱 ぶどうジュース しょうが えのきたけ にんじん トマト缶詰 ホールコーン にんにく キャベツ きゅうり	790 kcal 29.6g 28.0g 2.7g	皿・・・ ご飯・チキン 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・ デザート

※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782kcal/たんぱく質33.5g/脂質26.3g/塩分2.6g