



12月予定献立表



江戸川区立松江第一中学校

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
1月	豆腐とえびの あんかけご飯	○	春雨サラダ 小松菜と卵の中華スープ	豚肉、豆腐、むきエビ、牛乳 ツナ、鶏肉、たまご	精白米、粒麦、サラダ油 さとう、でん粉、はるさめ ごま油、白ごま	しょうが、にんじん、たけのこ はくさい、干し椎茸、ねぎ チンゲンツァイ、パプリカ きゅうり、キャベツ、にんにく 玉葱、もやし、こまつな	791 kcal 36.7 g
2火	高菜めし	○	鶏肉のピリ辛焼き わかめの和えもの 太平燕(タビ-イン) みはや(オレンジ) シーフードサラダ アップル寒天ポンチ	豚ひき肉、牛乳、鶏肉 ワカメ、ハム、豚肉 イカ、むきエビ、かまぼこ	精白米、粒麦、ごま油、 白ごま、三温糖 サラダ油、はるさめ	たかな漬、たけのこ、にんにく しょうが、キャベツ、こまつな にんじん、もやし、玉葱、干し椎茸 みはや	749 kcal 37.7 g
3水	ハヤシライス	○	さばのみそ煮 小松菜のアーモンド和え あんかけ汁	豚肉、レンズまめ、牛乳 むきエビ、イカ、ツナ ワカメ、粉寒天	精白米、粒麦、サラダ油 小麦粉、さとう	しょうが、にんにく、玉葱 にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、みかん缶 パイン、柿、りんご、りんごジュース	780 kcal 27.3 g
4木	麦ご飯	○	さばのみそ煮 小松菜のアーモンド和え あんかけ汁	牛乳、サバ、鶏肉 油揚げ、木綿豆腐	精白米、粒麦、三温糖 アーモンド粉、さといも こんにゃく、でん粉	しょうが、こまつな、キャベツ にんじん、ホールコーン だいこん、はくさい、ねぎ	799 kcal 37.4 g
5金	小松菜ビスキュイパン	○	冬野菜のクリームシチュー カリじゃこサラダ	牛乳、たまご、牛乳 ベーコン、豚肉、レンズまめ 豆乳、生クリーム 粉チーズ、しらす	コッペパン、さとう、バター 小麦粉、アーモンド粉 サラダ油、じゃがいも 米粉、三温糖	こまつな、セロリ、にんじん、玉葱 はくさい、しめじ、かぶ ブロッコリー、だいこん、キャベツ	860 kcal 33.7 g
8月	ひじきと油揚げのご飯	○	めひかりの唐揚げ 茎わかめとれんこんの炒め物 御事汁 みかん	鶏肉、ひじき、油揚げ、牛乳 めひかり、豚肉、茎わかめ 焼き豆腐、小豆	精白米、粒麦、サラダ油 三温糖、白ごま、でん粉 ごま油、さとう こんにゃく、さといも	れんこん、にんじん、ごぼう だいこん、こねぎ、みかん	705 kcal 32.8 g
9火	コーンガーリック バターライス	○	チーズ入りハンバーグ ポテトマスタードサラダ 冬野菜のスープ	ベーコン、牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、おから ダイスチーズ、ベーコン	精白米、粒麦、バター サラダ油、じゃがいも 白ごま、さとう	にんにく、玉葱、ホールコーン マッシュルーム、にんじん キャベツ、きゅうり、しめじ はくさい、かぶ、こまつな	810 kcal 33.5 g
10水	つけ肉うどん	○	天ぷら2種(イカ、さつまいも) 和風おかかサラダ	豚肩ロース、牛乳 イカ、かつお節、しらす	冷凍うどん、三温糖、小麦粉 でん粉、さつまいも サラダ油、ごま油 さとう、白ごま	玉葱、にんじん、しめじ、ねぎ こまつな、キャベツ、きゅうり もやし、ホールコーン	726 kcal 29.2 g
11木	麦ご飯 手作りふりかけ	○	お好み焼き風卵焼き 白菜のごま和え 里芋と油揚げのみそ汁	粉かつお、かつお節 しらす、牛乳、さくらえび たまご、あおりの、油揚げ 豆腐、わかめ	精白米、粒麦、三温糖 白ごま、サラダ油 マヨネーズ、白ごま、さといも	しょうが、ねぎ、キャベツ こまつな、はくさい、にんじん ホールコーン、玉葱、えのきだけ	738 kcal 32.9 g
12金	カレーミートドック	○	シーフードチャウダー 大根としらすのサラダ りんご	豚ひき肉、大豆、ピザチーズ 牛乳、ベーコン、たら、イカ むきエビ、ワカメ、しらす	コッペパン、サラダ油 じゃがいも、米粉、バター ごま油、さとう、白ごま	玉葱、にんじん、マッシュルーム ホールコーン、パセリ、キャベツ だいこん、こまつな、パプリカ りんご	722 kcal 35.2 g
15月	じゃこわかめご飯	○	くろだいの香味ソースかけ 野菜のごま酢あえ 豆乳入りみそ汁	ワカメ、しらす、牛乳 くろだい、豚肉、生揚げ 豆乳	精白米、粒麦、白ごま 小麦粉、でん粉、ごま油 三温糖、じゃがいも	ねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、もやし ホールコーン、にんじん、ごぼう だいこん、こまつな	739 kcal 35.9 g
16火	かやくご飯	○	おでん フルーツあんみつ	鶏肉、油揚げ、牛乳、こんぶ つみれ、焼き竹輪、がんも 揚げボール、はんぺん うすら卵、粉寒天、小豆	精白米、粒麦、サラダ油 こんにゃく、三温糖 竹輪、黒砂糖	ごぼう、にんじん、干し椎茸 だいこん、みかん缶、黄桃缶 りんご	726 kcal 29.6 g
17水	フレンチきなことrost	○	大豆のボークビーンズ ほうれん草とツナのサラダ	たまご、牛乳、豆乳、きな粉 牛乳、ベーコン、豚肉 大豆、ツナ	食パン、さとう、バター サラダ油、じゃがいも 小麦粉	セロリ、玉葱、にんじん ほうれん草、キャベツ ホールコーン	773 kcal 35.7 g
18木	麦ご飯	○	野菜たっぷりさつま揚げ 小松菜とちくわのあえ物 さつまいものみそ汁 りんご	牛乳、たら、豆腐、しらす ちくわ、豆腐、油揚げ	精白米、粒麦、サラダ油 でん粉、三温糖、さつまいも	玉葱、にんじん、キャベツ ホールコーン、きゅうり、もやし こまつな、だいこん、りんご	707 kcal 32.1 g
19金	あんかけ焼きそば	○	キャベツの塩昆布ナムル 大学まめいも	豚肉、イカ、むきエビ あさり、牛乳、塩昆布、大豆	蒸し中華めん、サラダ油 三温糖、でん粉、ごま油 白ごま、さつまいも、米粉 さとう、水あめ	しょうが、にんにく、玉葱 干し椎茸、たけのこ、にんじん もやし、こまつな、キャベツ きゅうり、レモン果汁	741 kcal 35.3 g
22月	麦ごはん	○	黒むつの柚香焼き 変わりきんぴら かぼちゃのみそ汁 愛まどんな	牛乳、黒むつ、豚肉 さつま揚げ、油揚げ、豆腐	精白米、粒麦、さとう、でん粉 ごま油、こんにゃく、三温糖 じゃがいも、サラダ油 白ごま	ゆず、ごぼう、にんじん はくさい、かぼちゃ、こまつな 愛まどんな	777 kcal 34.0 g
23火	ごまじゃこチャーハン	○	レバーと大豆のチリソース ニラともやしのスープ	豚肉、しらす、たまご、牛乳 大豆、豚レバー、鶏肉	精白米、粒麦、ごま油 サラダ油、さとう、白ごま 黒ごま、でん粉、米粉 じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ こまつな、干し椎茸、にんじん たけのこ、もやし、えのきだけ、にら	768 kcal 36.7 g
24水	小松菜カレーピラフ	○	フライドチキン ポトフ クランベリーポンチ 小松菜ケーキ	豚ひき肉、牛乳、鶏肉 豚肉、ウィンナー 粉寒天、たまご	精白米、粒麦、バター サラダ油、でん粉、米粉 じゃがいも、米粉 マカロニ、さとう 小麦粉、バター	玉葱、にんじん、ホールコーン こまつな、しょうが、レモン果汁 にんにく、セロリ、キャベツ かぶ、ブロッコリー、りんご クランベリージュース、黄桃缶 ナタデココ、パイン缶	878 kcal 34.6 g

* 都合により献立を変更する場合があります。