



令和5年度

12月予定給食献立表

江戸川区食育
キャラクター ヘロン



江戸川区立松江第四中学

日	曜	牛乳	主菜・副菜・デザート	エネルギー たんぱく質	主な食材料	盛り付け
1	金	○	かき揚げ丼 ししゃものごま焼き わかめのすまし汁 おひたし 	817 / 34.2	★飲用牛乳,★さくらえび,イカ,★エビ,★あさり,★たまご, ★ししゃも,★生ワカメ,豆腐,なると(卵無),米,粒麦 さつまいも,小麦粉,三温糖,白ごまにんじん,玉ねぎ 小松菜,えのきたけ,ねぎ,もやし,キャベツ	
4	月	○	<給食12:10> チキンピラフ いかの黒こしょう焼き 白菜とチキンのスープ アーモンドと大豆の砂糖がらめ オレンジ	811 / 40.4	★飲用牛乳,ベーコン,鶏肉,イカ,いり大豆 マーガリン乳無,米,粒麦,オリーブ油,★アーモンド にんじん,玉ねぎ,しめじ,コーン,グリーンピース,白菜 ★オレンジ	
5	火	○	<給食12:10> 親子丼 生揚げのみそ汁 白玉ポンチ 	786 / 33.1	★飲用牛乳,鶏肉,★たまご,生揚げ,みそ,豆腐,米,粒麦 つきこんにゃく,白玉粉,干し椎茸,にんじん,玉ねぎ,小松菜 大根,えのきたけ,★みかん缶,★パイン缶,黄桃缶,りんご	
6	水	○	<給食12:10> ごはん 大豆とじゃこの揚げ煮 さばのみそ 豚汁 わかめ酢 	822 / 38.6	★飲用牛乳,大豆,★ちりめんじゃこ,サバ,★生ワカメ ★しらす干し,豚肉,油揚げ,豆腐,みそ,米,粒麦,こんにゃく じゃがいも,白菜,きゅうり,ごぼう,にんじん,玉ねぎ,大根 ねぎ,小松菜	
7	木	○	<給食12:10> 小松菜ビスキュイトースト ガーリックトースト 	812 / 31.5	★飲用牛乳,★たまご,豚肉,脱脂粉乳,牛乳・調理用 生クリーム,★あさり,★生ワカメ,食パン,マーガリン乳無 ★アーモンド,小麦粉,グラニュー糖,ソフトフランスパン じゃがいも,バター,ごま油,白ごま小松菜,パセリ,にんじん 玉ねぎ,キャベツ,コーン,ごぼう,きゅうり	
8	金	○	<給食12:10> かつおご飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 大根とじゃこのおかかあえ 柿	821 / 36.9	★飲用牛乳,かつお,★たまご,生揚げ,鶏肉,かつお節 ★ちりめんじゃこ,米,粒麦,小麦粉,白ごま,こんにゃく じゃがいも,ごま油,にんじん,ごぼう,干し椎茸,大根 きゅうり,玉ねぎ,柿	
11	月	○	<給食12:10> 肉みそうどん レバーと大豆のスパイス揚げ 	784 / 40.2	★飲用牛乳,豚肉,大豆,赤そ,豚レバー,豚肉,豆腐 ★生ワカメ,★たまご,冷凍うどん,ごま油,小麦粉 じゃがいも,もやし,小松菜,干し椎茸,玉ねぎ,にんじん ねぎ,大根,えのきたけ,★みかん	
12	火	○	<給食12:10> 大豆コロッケパン ペイザンヌスープ カレードレッシングサラダ みかん	754 / 29.8	★飲用牛乳,豚肉,大豆,★たまご,ボンレスハム,ミルクパン じゃがいも,小麦粉,パン粉,ツイストマカロニ,★アーモンド 三温糖,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー,パセリ,きゅうり	
13	水	○	わかめとしらすのご飯 さばのねぎみそ焼き 	810 / 39.4	★飲用牛乳,炊き込みわかめ,★しらす干し,サバ,みそ ボンレスハム,豚肉,油揚げ,豆腐,★たまご,米,粒麦,白ごま つきこんにゃく,ごま油,ねぎ,もやし,小松菜,にんじん,柿	
14	木	○	豆腐と野菜のあんかけごはん もずくのスまし汁 	795 / 32.8	★飲用牛乳,豚肉,イカ,豆腐,★うずら卵,ツナ,おから,大豆 豆腐,かまぼこ(卵無),★もずく,米,粒麦,ごま油, マヨネーズ(卵無),餃子の皮,にんじん,たけのこ,玉ねぎ 白菜,小松菜,★レモン,えのきたけ,糸みつば	
15	金	○	ごはん あさりとりのりの佃煮 いなだのおろし揚げ 	818 / 37.0	★飲用牛乳,焼きのり,★あさり,いなだ,鶏肉,油揚げ,豆腐 米,粒麦,小麦粉,じゃがいも,★アーモンド,さといも こんにゃく,えのきたけ,大根,にんじん,ごぼう,ねぎ 干し椎茸,小松菜	
18	月	○	チキンカレーライス カラフルサラダ りんごゼリーポンチ	792 / 27.8	★飲用牛乳,鶏肉,牛乳・調理用,脱脂粉乳,チーズ,イカ ボンレスハム,粉寒天,米,粒麦,じゃがいも,はちみつ マーガリン乳無,小麦粉,さとう,玉ねぎ,にんじん,りんご キャベツ,ブロッコリー,パプリカ,りんごジュース,黄桃缶	
19	火	○	<SDGsみんなの給食> ごはん エコふりかけ おから小松菜メンチカツ 	811 / 31.0	★飲用牛乳,かつお節,こんぶ,豚肉,おから,牛乳・調理用 ★たまご,豆腐,油揚げ,★生ワカメ,みそ,米,粒麦,白ごま パン粉,小麦粉,ごま油,玉ねぎ,小松菜,大根,ブロッコリー キャベツ,にんじん,りんご	
20	水	○	<セレクト給食> スパゲティーナポリタン コーンクリームスープ A スイートポテトパイ B ミートパイ		★飲用牛乳,ボンレスハム,ウィンナー,粉チーズ,豚肉 ベーコン,牛乳・調理用,生クリーム,★たまご,スパゲッティ オリーブ油,コーンスターチ,パイシート,さつまいも,さとう バター,にんじん,玉ねぎ,ピーマン,コーン,クリームコーン,パセリ	
21	木	○	はちみつサンド マヨコーントースト カレービーンズ カリカリポテトサラダ りんご	752 / 25.9	★飲用牛乳,豚肉,いんげん豆,牛乳・調理用,黒砂糖パン マーガリン乳無,はちみつ,胚芽パン,マヨネーズ(卵無 じゃがいも,三温糖,小麦粉,コーン,セロリー,にんじん 玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,りんご	
22	金	○	<冬至行事食> ごはん 手作りなめたけ かぼちゃの卵焼き 	739 / 31.9	★飲用牛乳,かつお節,鶏肉,★たまご,★わかさぎ 油揚げ,★生ワカメ,みそ,米,粒麦,小麦粉,黒ごま じゃがいも,えのきたけ,にんじん,玉ねぎ,かぼちゃ 小松菜,きゅうり,白菜,★ゆず,大根	

★がついた食品は、アレルギー食材の設定をした食品です。



マークは江戸川産の小松菜を使用する日

セレクト給食について

12月20日はセレクト給食です。給食委員が事前に希望調査を行います。

A スイートポテトパイ…スイートポテトを包んで焼いたパイです。

