



令和7年度 12月 給食献立表



江戸川区立葛西第二中学校

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	ご飯	○	さわらのごま焼き れんこんサラダ 大根と油揚げのみそ汁	飲用牛乳、さわら、大豆、 赤みそ、白みそ、油揚げ	精白米、さとう、ごま油、白ごま (いり)、サラダ油(米)、じゃがいも	しょうが、にんにく、キャベツ、 にんじん、こまつな、玉葱、れん こん、だいこん(葉なし)、ねぎ	742 kcal 31.1 g
2火	焼肉チャーハン	○	手作り春巻き 白菜の中華スープ 果物(柿)	豚こま、飲用牛乳、鶏ひき 肉	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、 揚げ油、緑豆はるさめ、ごま油、 でん粉、春巻きの皮、小麦粉	にんにく、しょうが、ねぎ、にん じん、こまつな、たけのこ(水 煮)、もやし、干し椎茸、玉葱、は くさい、えのきたけ、葉ねぎ、柿	726 kcal 26.9 g
3水	麦ご飯	○	お好み焼き風の卵焼き わかめと野菜の和え物 さつま汁	飲用牛乳、豚挽肉、干ひじ き、たまご、あおのり、生 ワカメ、ボンレスハム せん切り、鶏こま、油揚 げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、サラダ油、三温 糖、白ごま(いり)、つきこん にやく、さつまいも	キャベツ、にんじん、玉葱、しょう が(甘酢漬)、こまつな、ごぼ う、だいこん(葉なし)、葉ね ぎ	734 kcal 30.3 g
4木	2色パン ・米粉パン ・ぶどうパン	○	白身魚のほうれん草ソースがけ 押麦とベーコンのスープ 果物(りんご)	飲用牛乳、メルルーサ、牛 乳・調理用、ベーコン、鶏 こま、ひよこめ	米粉パン、ぶどうパン、揚げ油、 小麦粉、でん粉、サラダ油、無塩 バター、サラダ油(米)、押麦、 じゃがいも	ほうれん草、セロリー、玉葱、 にんじん、キャベツ、かぶ(葉 なし)、りんご	753 kcal 35.8 g
5金	【郷土料理 沖縄県】 ★3-3リクエスト給食★ タコライス	○	もずく汁 サターアングギー☆	大豆(国産)、豚挽肉、飲用 牛乳、絹豆腐、もずく(塩 蔵、塩抜き)、牛乳	精白米、粒麦、サラダ油(米)、さ とう、揚げ油、小麦粉、無塩バ ター、黒砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、ピー マン、トマト缶詰(ホール)、 キャベツ、にんじん、万能ねぎ	813 kcal 29.8 g
8月	わかめご飯	○	ぶりの照り焼き 青大豆のカレーサラダ 根菜の味噌汁	炊き込みわかめ、飲用牛 乳、ぶり、青大豆(国産)、 鶏こま、冷凍わかめ、絹ご し豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、白ごま(いり)、 三温糖、さとう、サラダ油(米)、 板こんにやく	しょうが、切干しだいこん、こ まつな、にんじん、ごぼう、干し 椎茸、だいこん(葉なし)	716 kcal 33.9 g
9火	【★3-1リクエスト給食★】 天津丼☆	○	ワンタンスープ ラ・フランス	紅ずわいがに(水煮冷 凍)、たまご、飲用牛乳、豚 肉	精白米、粒麦、さとう、でん粉、 サラダ油、サラダ油(米)、ワン タンの皮	グリーンピース、冷、にんじん、た けのこ(水煮)、干し椎茸、玉葱、 もやし、こまつな、ラ・フランス	726 kcal 31.0 g
10水	クロックムッシュ	○	かぶのトマトスープ あさりのカリッとサラダ 果物(バナナ)	たまご、牛乳・調理用、 ロースハム、スライス チーズ、飲用牛乳、ウィン ナー、大豆、あさり(水 煮)、干ひじき(乾)	胚芽食パン、オリーブ油、じゃ がいも、でん粉、サラダ油(米)、 三温糖、ごま油、白ごま(いり)	にんにく、セロリー、玉葱、にん じん、かぶ(葉つき)、トマト缶 詰(ホール)、ブロッコリー、 しょうが、こまつな、キャベツ、 バナナ	720 kcal 35.8 g
11木	ご飯	○	豚キムチ豆腐 三色ナムル のりふりかけ 果物(みかん)	飲用牛乳、豚ばら(脂身 付)、豚こま、木綿豆腐、も みのり	精白米、サラダ油、三温糖、でん 粉、ごま油、白ごま(いり)、さ とう	にんにく、しょうが、ねぎ、玉 葱、はくさい、はくさい(キムチ 漬)、たけのこ(水煮)、にら、 キャベツ、こまつな、にんじん、 みかん	791 kcal 33.1 g
12金	サーモンクリーム スパゲッティ	○	フレンチサラダ チョコレートケーキ	ベーコン、サケ、レンズま め(乾)、牛乳・調理用、豆 乳、生クリーム、飲用牛 乳、たまご	スパゲッティ・half、オリーブ 油、サラダ油、小麦粉、サラダ油 (米)、三温糖、白ごま(いり)、 バター、チョコチップ、粉糖	にんにく、玉葱、にんじん、セロ リー、ふなしめじ、ホーローン (缶)、キャベツ、きゅうり	858 kcal 33.8 g
15月	ご飯	○	ししゃものフライ 野菜のアーモンド和え 利休汁	飲用牛乳、ししゃも、生ワ カメ、赤みそ、白みそ	精白米、揚げ油、小麦粉、乾パン 粉、生パン粉、さとう、アーモン ド、アーモンド粉、じゃがいも、 練りゴマ	玉葱、こまつな、にんじん、もや し、葉ねぎ	730 kcal 29.3 g
16火	【郷土料理 茨城県】 麦ご飯	○	サバのねぎ味噌焼き 煮合い ぬっぺ汁	飲用牛乳、サバ、白みそ、 油揚げ、豚こま、生揚げ、 焼き竹輪	精白米、粒麦、三温糖、しらた き、サラダ油、さといも、板こんに やく	しょうが、にんにく、ねぎ、れん こん、にんじん、ごぼう、干し椎 茸、だいこん(葉なし)	717 kcal 30.9 g
17水	紅茶のビスキュイトースト	○	冬野菜のスープ煮 大根サラダ 果物(りんご)	たまご、飲用牛乳、ベー コン、豚こま、大豆、ウィン ナー	国内産小麦粉食パン、無塩バ ター、さとう、アーモンド粉、小 麦粉、サラダ油、さつまいも、サ ラダ油(米)、ごま油、白ごま(い り)	セロリー、玉葱、にんじん、はく さい、かぶ(葉なし)、マッ シュルーム(水煮)、ブロッコ リー、だいこん(葉なし)、 きゅうり、キャベツ、りんご	850 kcal 29.4 g
18木	麦ご飯	○	揚げだし豆腐の卵あん 野菜の磯部和え 豆乳豚汁 果物(みかん)	飲用牛乳、木綿豆腐・押 し、たまご、きざみのり、 豚こま、油揚げ、白みそ、 赤みそ、豆乳	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、 油(米)、三温糖、サラダ油 (米)、板こんにやく、じゃがい も	こねぎ、こまつな、キャベツ、に んじん、もやし、ごぼう、玉葱、 さやえんどう、みかん	804 kcal 32.2 g
19金	きんぴらごはん	○	イカのピリ辛揚げ 糸寒天のごま酢和え 長芋のみそ汁	豚挽肉、油揚げ、飲用牛 乳、イカ、糸寒天、赤みそ、 白みそ、生ワカメ	精白米、粒麦、サラダ油(米)、つ きこんにやく、三温糖、白ごま (いり)、小麦粉、でん粉、油 (米)、ごま油、白すりごま、な がいも	ごぼう、にんじん、さやえん どう、しょうが、にんにく、ねぎ、 こまつな、玉葱	723 kcal 31.9 g
22月	【冬至献立】 かぼちゃほうとう	○	小魚とじゃが芋の揚げ煮 野菜の柚子ポン酢和え 果物(みかん)	鶏こま、油揚げ、赤みそ、 白みそ、飲用牛乳、大豆、 かたくちいわし	冷凍ほうとう、サラダ油、油 (米)、じゃがいも、小麦粉、で ん粉、さとう、白ごま(いり)	干し椎茸、にんじん、だいこん (葉なし)、西洋かぼちゃ、は くさい、ねぎ、こまつな、もや し、キャベツ、ゆず(果皮、生)、 ゆず(果汁、生)、みかん	710 kcal 33.1 g
23火	ビーフカレーライス	○	キャロットソースサラダ ミルク寒天 ピーチソースがけ	和牛モモ(赤肉・スライ ス)、大豆、飲用牛乳、粉寒 天、牛乳・調理用、生ク リーム	精白米、粒麦、サラダ油、じゃが いも、小麦粉、三温糖、白ごま (いり)、さとう	しょうが、ねぎ、玉葱、にんに く、セロリー、にんじん、グリン ピース(冷凍)、もやし、きゅう り、こまつな、黄桃缶、ダイス、 もも(缶詰液汁)、レモン(汁)	800 kcal 28.1 g
24水	ご飯	○	レバーとさつま芋の中華揚げ ひじきと野菜のピリ辛和え ビーフンスープ	飲用牛乳、大豆、豚レ バー、干ひじき(乾)、豚 肉	精白米、小麦粉、でん粉、さつま いも、揚げ油、サラダ油(米)、三 温糖、ごま油、白ごま(いり)、 サラダ油、ビーフン	しょうが、にんにく、ねぎ、こま つな、にんじん、大豆もやし、玉 葱、はくさい、えのきたけ、葉ね ぎ	761 kcal 28.6 g

☆食材等の仕入れの都合により、献立内容を変更することがございます。

☆食物アレルギー等に関して、詳しい食材を知りたい場合は栄養士までお申し出ください。

☆江戸川区の学校給食栄養計算システムの変更に伴い、エネルギーの数値が低く算出されています。

献立表のエネルギー値も低い数値となっていますが、内容や量に変更はなく、栄養価基準を満たした献立となります。

