



令和6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
2月	ご飯	○	ししゃものフライ 野菜のごま和え ひつみつ汁	牛乳、ししゃも、鶏こま	精白米、粒麦、揚げ油、小麦粉、乾パン粉、生パン粉、さとう、すりごま、さつまいも、白玉粉	玉葱、こまつな、にんじん、もやし、だいこん、干し椎茸、ねぎ	841 kcal 31.1 g
3火	2色トースト (ガーリックパン・塩キャラメルトースト)	○	冬野菜ポトフ じゃがじゃがサラダ 果物 (バナナ)	生クリーム、牛乳、ベーコン、豚こま、レンズまめ(乾)、ウインナー、冷凍わかめ、白みそ	食パン、グラニュー糖、バター、ワトワパン、サラダ油、さつまいも、じゃがいも、さとう、ごま油、白ごま	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、はくさい、かぶ、マッシュルーム(水煮)、ほうれんそう、キャベツ、バナナ	753 kcal 23.1 g
4水	天津丼 	○	ワンタンスープ 果物 (ラ・フランス) 	ずわいがに(水煮)、たまご、飲用牛乳、豚肉、冷凍わかめ	精白米、粒麦、さとう、でん粉、サラダ油、ごま油、ワンタンの皮、白ごま	たけのこ(水煮)、干し椎茸、グリーンピース、冷、にんじん、玉葱、えのきたけ、ねぎ、もやし、こまつな、ラ・フランス	758 kcal 29.9 g
5木	★3-3リクエスト給食★ 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、牛乳、生クリーム、牛乳、たまご	スパゲッティ・-half、オリーブ油、サラダ油、小麦粉、無塩バター、サラダ油、三温糖、白ごま、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、ぶなしめじ、ホーロン、キャベツ、きゅうり	868 kcal 31.8 g
6金	ご飯	○	さわらの西京焼き 糸寒天のごま酢和え すまし汁 牛乳みかんかん	牛乳、さわら、白みそ、糸寒天、油揚げ、冷凍わかめ、絹ごし豆腐、アガー、牛乳	精白米、粒麦、白すりごま、白ごま、三温糖、さとう	にんじん、きゅうり、こまつな、干し椎茸、たけのこ(水煮)、ねぎ、みかん缶	762 kcal 31.4 g
9月	ご飯	○	お好み焼き風の卵焼き わかめと野菜の辛子和え さつまつ汁	牛乳、豚挽肉、たまご、あおのり、冷凍わかめ、ハム、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、板こんにゃく、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、葉ねぎ	754 kcal 28.8 g
10火	カレーミートドック	○	のり塩ポテトビーンズ コンスープ 果物 (パイナップル)	豚挽肉、レンズまめ(乾)、ピザチーズ、牛乳、大豆、あおのり、ベーコン、牛乳、生クリーム	コッペパン、サラダ油、バター、じゃがいも、揚げ油、でん粉、コーンスターチ、無塩バター	セロリー、にんにく、玉葱、トマト缶詰(ホール)、にんじん、ｸﾞｰﾙｰﾝ(缶)、ホーロン、パイナップル	819 kcal 30.3 g
11水	ご飯	○	サバのごまじょうゆ焼き 小松菜の梅肉和え 豚汁 菊花みかん	牛乳、サバ、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、ごま油、さとう、ごま(ねり)、白ごま、三温糖、サラダ油、板こんにゃく、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねり梅、ごぼう、だいこん、みかん	842 kcal 36.4 g
12木	上海風焼きそば(えび)	○	高野豆腐とアーモンドのサラダ 中華スープ 果物 (バナナ)	豚こま、むきエビ、飲用牛乳、凍り豆腐、豚肉、冷凍わかめ	ごま油、蒸し中華めん、サラダ油(米)、揚げ油、でん粉、さとう、アーモンド、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、黒きくらげ(乾)、にんじん、たけのこ(水煮)、玉葱、はくさい、もやし、にら、キャベツ、きゅうり、ホーロン、干し椎茸、葉ねぎ、バナナ	746 kcal 27.5 g
13金	【郷土料理 茨城県】 ご飯	○	五目卵焼き 煮合い ぬつぺ汁 	牛乳、豚挽肉、干ひじき、たまご、油揚げ、豚こま、生揚げ、焼き竹輪	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、しらす、さといも、板こんにゃく	にんじん、玉葱、こまつな、れんこん、ごぼう、干し椎茸、だいこん	743 kcal 27.2 g
16月	たまごチャーハン	○	手作り春巻き ビーフンスープ 果物 (オレンジ)	たまご、牛乳、豚こま、豚肉	精白米、粒麦、サラダ油、ごま油、白ごま、揚げ油、緑豆はるさめ、さとう、でん粉、春巻きの皮、小麦粉、ビーフン	にんにく、しょうが、ねぎ、こまつな、たけのこ(水煮)、もやし、干し椎茸、玉葱、にんじん、はくさい、えのきたけ、葉ねぎ、オレンジ	782 kcal 27.1 g
17火	胚芽パン	○	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)	牛乳、メルルーサ、ベーコン、鶏こま	胚芽パン、揚げ油、小麦粉、でん粉、サラダ油、無塩バター、サラダ油(米)、シエルマカロニ、押麦、じゃがいも	ほうれんそう、セロリー、玉葱、にんじん、キャベツ、かぶ、りんご	752 kcal 33.1 g
18水	ご飯	○	豚キムチ豆腐 三色ナムル 大豆とじゃこのごまがらめ	牛乳、豚ばら(脂身付)、豚こま、木綿豆腐、大豆、ちりめんじゃこ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま、油、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	886 kcal 37.1 g
19木	【冬至の日献立】 かぼちゃほうとう 	○	ニギスのから揚げ 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、にぎす、姫ちくわ	冷凍ほうとう、サラダ油、小麦粉、さとう、白ごま	にんじん、だいこん、西洋かぼちゃ、はくさい、ねぎ、こまつな、にんにく、もやし、キャベツ、ゆず(果皮、生)、みかん	753 kcal 34.2 g
20金	【ぶりの日献立】 ご飯 	○	ぶりの照り焼き 大豆のポリポリサラダ 根菜の味噌汁	飲用牛乳、ぶり、大豆(国産)、ハム、鶏こま、冷凍わかめ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、揚げ油、サラダ油(米)、白ごま、板こんにゃく	しょうが、にんじん、きゅうり、キャベツ、ごぼう、だいこん、こまつな	815 kcal 35.7 g
23月	ご飯	○	レバーの中華揚げ ひじきと野菜のピリ辛和え わかめと豆腐のスープ	飲用牛乳、大豆、豚レバー、干ひじき、冷凍わかめ、鶏こま、木綿豆腐	精白米、粒麦、小麦粉、でん粉、じゃがいも、揚げ油、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、こまつな、にんじん、大豆もやし、えのきたけ、はくさい	765 kcal 30.5 g
24火	【クリスマス献立】 クリスマスピラフ 	○	ローストチキン グリーンサラダ かぶのトマトスープ 	ベーコン、牛乳、鶏もも肉	精白米、粒麦、マーガリン、三温糖、サラダ油(米)、白ごま、オリーブ油、マカロニ	玉葱、にんじん、ホーロン、グリーンピース、冷、キャベツ、きゅうり、こまつな、にんにく、セロリー、かぶ、トマト缶詰(ホール)	877 kcal 37.4 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