












# 12月の献立表



江戸川立葛西第三中学校  
校長 金澤 栄治  
栄養士 白山 のぞ美

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	1人ばく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	中華丼	○	糸寒天サラダ いか栗ポテト 	豚こま、イカ、むきエビ ほたてがし、糸寒天、 牛乳、たまご、飲用牛乳	精白米、粒麦、油（大豆）、 でん粉、ごま油、 白ごま、さつまいも、無塩バター、 粟小麦粉、そうめん、ひやむぎ、油（揚げ油）	しょうが、にんにく、干し椎茸、 にんじん、 たけのこ、玉葱、はくさい、 こまつな、黒さくらげ、 キャベツ、きゅうり、もやし、 ホールトマト	726 kcal 25.7 g 19.4 g 1.8 g
3火	きびごはん	○	鯖のカレー 醤油焼き 大豆とジャコの揚げ煮 けんちん汁	サバ、大豆、ちりめんじゃこ、 かつお削り節、 木綿豆腐、粉かつお、 飲用牛乳	精白米、きび、でん粉、 油（大豆）、三温糖、 白ごま、さといも、 板こんにゃく、ごま油	しょうが、にんじん、 ごぼう、 だいこん、ねぎ、 こまつな	688 kcal 32.4 g 25.6 g 1.8 g
4水	チキンライスの エビクリームかけ	○	かぼちゃの アーモンドサラダ 小松菜と玉子のスープ	鶏成鶏肉胸、大豆、 むきエビ、脱脂粉乳、 豆乳、粉チーズ、 ダイスチーズ、たまご、 飲用牛乳	精白米、粒麦、 バター（大豆）、 小麦粉、アーモンド、 マヨネーズ	にんじん、玉葱、 マッシュルーム、 西洋かぼちゃ、 きゅうり、 ホールトマト、 えのきたけ、 こまつな	794 kcal 30.9 g 32.1 g 3.0 g
5木	麦入りごはん のりの佃煮	○	厚焼き玉子 切干大根煮 わかめのみそ汁	もみのり、 豚ひき肉、 ひじき、たまご、 かつお削り節、 油揚げ、 焼き竹輪、 木綿豆腐、 わかめ、 白みそ、 赤みそ、 飲用牛乳	精白米、粒麦、 三温糖、 油（大豆）、 じゃがいも	干し椎茸、 にんじん、 玉葱、 切干しだいこん	727 kcal 32.4 g 24.6 g 3.0 g
6金	ガーリックトースト ごまきなこ揚げパン	○	鶏肉と豆のトマト煮 ツナサラダ	きな粉、 大豆、 白いんげん豆、 ベーコン、 鶏成鶏肉胸、 鶏肉モモ、 まくろ缶詰、 飲用牛乳	食パン、 バター、 ミルクパン、 油（大豆）、 黒すりごま、 グラニュー糖、 じゃがいも、 三温糖、 さとう	にんにく、 パセリ、 玉葱、 セロリ、 にんじん、 ほんしめじ、 トマト缶詰、 こまつな、 きゅうり、 キャベツ、 ホールトマト	733 kcal 31.1 g 37.1 g 2.5 g
9月	麦入りごはん	○	酢豚 わかめとたまごのスープ みかん 	豚レバー、 豚角切り わかめ、 たまご、 飲用牛乳	精白米、 粒麦、 でん粉、 じゃがいも、 油（揚げ油）、 油（大豆）、 三温糖、 白ごま	しょうが、 ピーマン、 赤パプリカ、 にんじん、 玉葱、 干し椎茸、 たけのこ、 ねぎみかん	728 kcal 31.9 g 17.7 g 2.3 g
10火	豆腐のそぼろ丼 	○	もやしの甘酢和え あすか汁 	りしりこんぶ、 粉かつお、 たまご、 鶏ひき肉、 木綿豆腐、 豚こま、 油揚げ、 生揚げ、 白みそ、 牛乳、 飲用牛乳	精白米、 粒麦、 サラダ油（米）、 三温糖、 さとう、 白ごま、 ごま油、 バター	にんじん、 しょうが、 さやいんげん、 きゅうり、 もやし、 玉葱、 キャベツ、 ホールトマト	749 kcal 35.3 g 28.0 g 2.9 g
11水	ツナマヨコートトースト エコラスク	○	肉団子と春雨のスープ フルーツの カスタード添え	まくろ缶詰、 ピザチーズ、 豚ひき肉、 豆乳、 牛乳、 たまご、 飲用牛乳	食パン、 マヨネーズ、 油（揚げ油）、 無塩食パン、 生パン粉、 緑豆はるさめ、 ごま油、 コーンスターチ、 グラニュー糖、 バター	玉葱、 ホールトマト、 パセリ、 しょうが、 はくさい、 にんじん、 こまつな、 日本なし、 みかん、 りんご、 バナナ、 干しぶどう	759 kcal 28.0 g 34.4 g 2.7 g
12木	カレーピラフ 	○	インド料理 給食♪	若鶏肉胸、 しろうさげ、 ヨーグルト、 レンズまめ、 ベーコン、 豚中型モモ、 牛乳、 生クリーム、 粉寒天、 飲用牛乳	精白米、 粒麦、 油（大豆）、 じゃがいも、 さとう、 タピオカパール	玉葱、 マッシュルーム、 にんじん、 ピーマン、 にんにく、 ホールトマト、 キャベツ、 こまつな	754 kcal 35.8 g 19.9 g 2.3 g
13金	桜エビと シラスのかき揚げ丼 	○	静岡県 郷土料理♪	しらす干し、 さくらえび、 きざみのり、 かつお削り節、 木綿豆腐、 粉かつお、 飲用牛乳	精白米、 粒麦、 小麦粉、 でん粉、 油（揚げ油）、 三温糖、 油（大豆）、 さといも、 板こんにゃく、 ごま油	玉葱、 ごぼう、 にんじん、 しゅんぎく、 ねぎ、 だいこん、 こまつな、 キャベツ、 えのきたけ	711 kcal 24.7 g 17.3 g 2.0 g
16月	シーホードウフ 西湖豆腐丼	○	焼き肉サラダ りんご	豚ひき肉、 大豆、 木綿豆腐、 豚こま、 たまご、 飲用牛乳	精白米、 粒麦、 サラダ油（米）、 三温糖、 でん粉、 油（大豆）、 さとう、 つきこんにゃく、 やんぱん、 夜油、 ごま油、 白ごま	しょうが、 にんにく、 玉葱、 干し椎茸、 たけのこ、 にんじん、 ねぎ、 トマト缶詰、 ブロッコリー、 こまつな、 りんご	790 kcal 35.8 g 28.4 g 2.4 g
17火	麦入りごはん	○	肉じゃが キビナゴのごまからめ 切干大根のハリハリ漬け	豚こま、 かつお削り節、 粉かつお、 きびなご、 飲用牛乳	精白米、 粒麦、 油（大豆）、 じゃがいも、 しらたき、 三温糖、 小麦粉、 でん粉、 油、 さとう、 白ごま、 黒ごま	玉葱、 干し椎茸、 にんじん、 さやいんげん、 切干しだいこん、 きゅうり、 キャベツ、 こまつな	722 kcal 29.0 g 18.1 g 2.0 g
18水	ビビンバ	○	レバーアーモンド和え 春雨スープ	豚肉、 大豆、 豚レバー、 鶏成鶏肉胸、 飲用牛乳	精白米、 粒麦、 油（米）、 三温糖、 ごま油、 さとう、 白ごま、 でん粉、 油（大豆）、 アーモンド、 緑豆はるさめ	しょうが、 干しぜんまい、 にんじん、 たけのこ、 こまつな、 大豆もやし、 にんにく、 干し椎茸、 ねぎ	706 kcal 32.8 g 21.6 g 2.8 g
19木	麦入りごはん 冬至給食 	○	ゆずみそ豆 さわらの塩麹焼き 師走煮 かぼちゃのごま味噌汁	大豆、 白みそ、 さわら、 鶏成鶏肉胸、 焼き竹輪、 生揚げ、 角切りこんぶ、 かつお削り節、 油揚げ、 煮干し粉、 飲用牛乳	精白米、 粒麦、 でん粉、 油（大豆）、 三温糖、 板こんにゃく、 さといも、 ごま	ゆず（果皮）、 ゆず（果汁）、 干し椎茸、 ごぼう、 にんじん、 れんこん、 たけのこ、 だいこん、 さやいんげん、 西洋かぼちゃ、 玉葱、 えのきたけ、 こまつな	751 kcal 36.8 g 25.7 g 2.9 g
20金	チキン丸ごとカレー 給食委員コラボ祭☆ テーマ「クリスマス」 	○	粉雪サラダ イチゴフルーツパンチ	豚こま、 生クリーム、 若鶏モモ、 ベーコン、 粉チーズ、 飲用牛乳	精白米、 粒麦、 油（大豆）、 じゃがいも、 小麦粉、 サラダ油（米）、 中さら糖、 油（揚げ油）、 食パン、 さとう	しょうが、 にんにく、 にんじん、 玉葱、 キャベツ、 きゅうり、 赤パプリカ、 みずな、 こまつな、 ホールトマト、 みかん、 りんご、 ぶどう、 バナナ、 いちご、 りんご	851 kcal 26.7 g 28.7 g 2.7 g
23月	ココアビスキュイパン	○	コールスローサラダ じゃがいものポターージュ バナナ	たまご、 牛乳、 調理用脱脂粉乳、 調製豆乳、 生クリーム、 飲用牛乳	丸パン、 バター、 三温糖、 アーモンドプードル、 小麦粉、 油（大豆）、 さとう、 じゃがいも、 無塩バター	キャベツ、 にんじん、 ホールトマト、 玉葱、 バナナ	768 kcal 24.5 g 32.5 g 2.6 g
24火	しっぽくうどん 年越し給食 	○	いい年を お迎え下さい	鶏こま、 油揚げ、 さつま揚げ、 イカ、 焼き竹輪、 絹ごし豆腐、 飲用牛乳	冷凍うどん、 さといも、 小麦粉、 油（大豆）、 白玉粉、 三温糖、 でん粉、 白すりごま、 ごま	にんじん、 干し椎茸、 ごぼう、 だいこん、 ねぎ、 こまつな、 はくさい、 もやし	703 kcal 33.8 g 22.3 g 2.5 g

年明けは始業式の1月8日（水）から給食が始まります♪

