



12月予定献立表



江戸川区立南葛西第二中学校

※納品状況等により、変更になる場合があります。

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	I初ギ -		使用食器		
							たんぱく質	たんぱく質			
1月	じゃことわかめのごはん	○	小松菜とチーズの玉子焼き アーモンド和え けんちん汁	まぐろ缶詰、 あさり、★たまご、 鶏こま、 木綿豆腐	炊き込みわかめ、 ちりめんじゃこ、 ★飲用牛乳、牛乳、 調理用、生クリーム、 ムビザチーズ	精白米、粒麦、 じゃがいも、 さとう	白ごま、サラダ油、 アーモンド粉	こまつな、にんじん	にんにく、玉葱、 キャベツ、だいこん、 ごぼう、ねぎ	736 kcal 33.0 g	ごはん（大碗） 焼き物・和え物（平皿） 汁（小碗）
2火	ちゃんぽん風ラーメン	○	大根の中華和え 開口笑	豚こま、イカ、 蒸しわかめ、 ★たまご	★飲用牛乳、 わかめ、脱脂粉乳	★蒸し中華めん、さとう、★小麦粉	サラダ油、ラード、 ごま油、白すりごま、白ごま	にんじん	しょうが、干し椎茸、 たけのこ（ゆで）、もやし、 キャベツ、ねぎ、 だいこん、きゅうり	729 kcal 28.8 g	ラーメン汁（大碗） 麺・和え物（平皿） 開口笑（小碗）
開口笑とは、中国の揚げ菓子です。口を開けて笑っているような形になることから名づけられ、縁起が良いとされています。											
3水	麦ごはん	○	ほっけのバターしょうゆ焼き ビーフ入り野菜炒め 道産子汁 りんご	ほっけ、豚こま、 赤みそ、白みそ	★飲用牛乳、 わかめ	精白米、粒麦、 でん粉、ビーフ、 じゃがいも	サラダ油、バター、 ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、 干し椎茸、玉葱、 もやし、ホールコーン、 ねぎ、りんご	785 kcal 31.4 g	ごはん（大碗） 魚・炒め・りんご（平皿） 汁（小碗）
4木	すきやき丼	○	キャベツの塩昆布和え なめこ汁 夢おれんじ	豚こま、豚ばら、 焼き豆腐、木綿豆腐、 赤みそ	★飲用牛乳、 塩昆布、煮干し	精白米、粒麦、 しらたき、さとう、★車麩	油、白ごま、ごま油	にんじん、しゅんぎく、 こまつな	干し椎茸、えのき、 だいこん、玉葱、はくさい、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、 レモン、ねぎ、なめこ、夢おれんじ	758 kcal 32.0 g	丼（平皿） 和え物（小碗） 汁（大碗）
夢おれんじは、「天草」×「南香」の掛け合わせで、ゼリーのようなプルプルした柔らかさが特徴です。											
5金	麦ごはん	○	ジャンボ揚げ餃子 切り干し大根のピリ辛和え 中華たまごスープ	豚ひき肉、鶏こま、 木綿豆腐、★たまご	★飲用牛乳、 脱脂粉乳、わかめ	精白米、粒麦、 ★餃子の皮、さとう、 じゃがいも、でん粉	油、ごま油、白ごま	にら、にんじん、 こまつな	ねぎ、キャベツ、 にんにく、切干だいこん、 きゅうり、しょうが、 はくさい	774 kcal 30.5 g	ごはん（大碗） 餃子・和え物（平皿） 汁（小碗）
8月	鮭ご飯	○	岩石揚げ 白菜のお浸し いものこ汁	サケ、大豆、★たまご、 かつお節 おかか	★飲用牛乳、 干ひじき、しらす干し	精白米、粒麦、 さつまいも、★小麦粉、 さとう、さといも	バター、白ごま、 油	こまつな、にんじん	はくさい、だいこん、 えのき、たけのこ、 ぶなしめじ	725 kcal 24.7 g	ごはん（大碗） 揚げ物・お浸し（平皿） 汁（小碗）
9火	チンジャオロースー	○	春雨スープ つぶつぶりんご寒天	豚細せん切り、 ロースハム、木綿豆腐	★飲用牛乳、 粉寒天	精白米、粒麦、 でん粉、さとう、 緑豆はるさめ	サラダ油、ごま油	にんじん、ピーマン、 赤パプリカ、こまつな	しょうが、にんにく、 たけのこ（ゆで）、 玉葱、りんご、 ジュース、りんご缶	749 kcal 26.9 g	丼（平皿） 汁（大碗） 寒天（小碗）
10水	麦ごはん	○	すずきのマヨパン粉焼き 小松菜と油揚げの煮びたし のっぺい汁	すずき、油揚げ、 鶏こま、木綿豆腐、 焼き竹輪	★飲用牛乳、 粉チーズ、わかめ	精白米、粒麦、 ★乾パン粉、さとう、 板こんにゃく、さといも、 でん粉	オリーブ油、★マヨネーズ、 白ごま、サラダ油	こまつな、にんじん	はくさい、えのき、 たけのこ、干し椎茸、 ぶなしめじ、しょうが、 ねぎ	738 kcal 34.6 g	ごはん（大碗） 魚・お浸し（平皿） 汁（小碗）
11木	ハンバーガー	○	豆乳野菜スープ フルーツヨーグルト	豚ひき肉、★たまご、 ウィンナー、白みそ、 豆乳	脱脂粉乳、★飲用牛乳、 ヨーグルト	★オートミール、 ★乾パン粉、コーンスターチ、 さとう	バター、油	にんじん、こまつな	セロリ、玉葱、 きゅうり、ピクルス、 キャベツ、ぶなしめじ、 パイン、イチゴ、 黄桃缶、バナナ	754 kcal 31.3 g	バーガー（平皿） スープ（大碗） ヨーグルト（小碗）
12金	麦ごはん	○	ししゃものカレー揚げ 切り干し大根と小松菜の和え物 具だくさん味噌汁 はやか	油揚げ、木綿豆腐、 白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、 ししゃも、わかめ	精白米、粒麦、 でん粉、さとう	油、白すりごま	こまつな、にんじん	キャベツ、切干だいこん、 はくさい、玉葱、 しょうが、はくさい	775 kcal 31.9 g	ごはん（大碗） 魚・和え物（平皿） 汁（小碗）
はやかは、「ぼんかん」×「温州みかん」の掛け合わせで、主に九州で栽培されています。											
15月	厚揚げとエビの オイスター炒め	○	卵スープ タピオカフルーツ	生揚げ、むきエビ、 鶏こま、★たまご	★飲用牛乳、 粉寒天	精白米、粒麦、 さとう、でん粉、 じゃがいも、 タピオカパール	サラダ油	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、 干し椎茸、たけのこ、 ゆでたまご、玉葱、 はくさい、ねぎ、 黄桃缶、バナナ	798 kcal 32.9 g	丼（平皿） スープ（大碗） タピオカ（小碗）
16火	麦ごはん	○	玉子の唐草焼き じゃが芋きんぴら 根菜の利休汁	鶏ひき肉、★たまご、 豚こま、白みそ	★飲用牛乳、 干ひじき	精白米、粒麦、 さとう、じゃがいも、 つぎこんにゃく、 板こんにゃく	ごま油、白ごま、 サラダ油、ねりごま	にんじん、さやいんげん	干し椎茸、玉葱、 れんこん、ごぼう、 だいこん、ねぎ	734 kcal 27.3 g	ごはん（大碗） 焼き物・きんぴら（平皿） 汁（小碗）
17水	手作りごまパン	○	鉄骨サラダ ミネストローネスープ バナナ	白いんげん豆、 ベーコン	脱脂粉乳、★飲用牛乳、 干ひじき、しらす干し、 ダイスチーズ	★強力粉、米粉、 さとう、★マカロン	白すりごま、 白ごま、サラダ油、 オリーブ油	こまつな、にんじん	キャベツ、レモン、 玉葱、バナナ	778 kcal 27.2 g	パン（平皿） サラダ（小碗） スープ（大碗）
18木	麦ごはん	○	かつおの和風レモンソースかけ 小松菜の磯和え 豚汁 みはや	かつお、豚こま、 生揚げ、白みそ、 赤みそ	★飲用牛乳、 もみり	精白米、粒麦、 でん粉、さとう、 つぎこんにゃく	油	こまつな、にんじん	レモン、もやし、 ごぼう、だいこん、 ぶなしめじ、しょうが、 ねぎ、みはや	787 kcal 38.5 g	ごはん（大碗） 魚・和え物（平皿） 汁（小碗）
みはやは、近年開発された品種です。11月から市場に出回り、色の濃い皮と甘みが特徴です。											
19金	大豆入ドライカレー	○	ごまどれサラダ アロエヨーグルト	豚ひき肉、大豆	★飲用牛乳、 ヨーグルト	精白米、★小麦粉、 さとう	バター、 サラダ油、白ごま、 ごま油、ねりごま	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、 玉葱、キャベツ、 きゅうり、もやし、 アロエ缶、バナナ、 黄桃缶	766 kcal 29.0 g	カレー（平皿） サラダ（大碗） ヨーグルト（小碗）
22月	冬野菜の味噌うどん	○	レバーと大豆のマリアナソース かぶのゆず風味 かぼちゃの焼きプリン	豚こま、油揚げ、 白みそ、赤みそ、 大豆、豚レバー、 ★たまご	★飲用牛乳、 牛乳・調理用、 生クリーム	さといも、★冷凍うどん、 でん粉、さとう、 コーンスターチ、 グラニュー糖	油	にんじん、こまつな、 かぶ、かぼちゃ、 （平皿）	だいこん、えのき、 たけのこ、ごぼう、 はくさい、ねぎ、 しょうが、きゅうり、 ゆず	725 kcal 33.3 g	うどん（大碗） レバー・かぶ（平皿）
冬至とは、1年で最も昼が短く、夜が長くなる日のことです。一年で最も昼の時間が短いことから、運氣や身体も弱ると考えられていました。それらを乗り越えるために、幸運を呼びこみ無病息災を願う風習が生まれ、「ん＝運」が重なる食材を食べるようになったと言われています。											
23火	かつお飯	○	おでん 小松菜のごま和え 夢おれんじ	かつお 角切り、 つみれ、揚げボール、 黒はんぺん、 焼き竹輪、 がんもどき、★うすら卵	★飲用牛乳、 結びこんにゃく	精白米、粒麦、 さとう、板こんにゃく、 じゃがいも、 竹輪	白ごま、白すりごま、 ねりごま	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、 キャベツ、もやし、 夢おれんじ	756 kcal 35.9 g	ごはん（大碗） おでん（平皿） 和え物（小碗）
24水	ソフトフランスパン	○	米粉のポテトグラタン キャベツとベーコンのスープ チョコレートムース	ベーコン、 鶏こま、豆乳、 ゼラチン	★飲用牛乳、 牛乳・調理用、 ビザチーズ、 生クリーム	★ワッファパン、 じゃがいも、 米粉、コーンスターチ、 さとう、 ミルクチョコレート	サラダ油、 バター	こまつな、にんじん	玉葱、キャベツ	823 kcal 29.7 g	パン（平皿） スープ（大碗）