



令和7年度 12月 献立表

令和7年 11月28日
江戸川区立鹿本中学校
校長 松山 浩行
栄養士 西原 美和

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 脂質 食塩相当量
1月	ツナピーンズドック	○	白菜と大根のスープ煮 さつま芋のアーモンド揚げ りんご	白いんげん豆, まぐろ油漬, 豆乳, ピザチーズ, ★飲用牛乳, 豚こま, レンズまめ, フランクフルト	コッペパン, マヨネーズ(卵無), さつまいも, 油, きび糖, ★アーモンド	玉葱, ホールコーン, パセリ, にんじん, だいこん, はくさい, ぶなしめじ, ブロッコリー, りんご	790 kcal 30.2 g 29.3 g 2.8 g
2火	ごはん	○	タラのきのこあんかけ あさりとたまごの野菜炒め すりごま入り根菜みそ汁 はやか	★飲用牛乳, まだら, ★たまご, わかめ, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, あさり	精白米, 粒麦, でん粉, きび糖, 油, ジャガイモ, 白すりごま	エリンギ, えのきたけ, にんじん, キャベツ, こまつな, ごぼう, だいこん, みかん	663 kcal 32.6 g 15.2 g 2.6 g
3水	田舎ほうとううどん	○	竹輪の機部揚げ 小松菜みたらし団子	鶏こま, 白みそ, ★蒸しかまぼこ, ★飲用牛乳, ★焼き竹輪, あおのり, 絹ごし豆腐	うどん, さといも, 油, 小麦粉, 白玉粉, でん粉, きび糖	干し椎茸, かぼちゃ, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	717 kcal 30.4 g 19.5 g 3.1 g
4木	ごはん ごまじゃこ小松菜ふりかけ	○	とり肉と豆腐のつくね揚げ 茎わかめと切り干しのしゃきしゃき和え 冬野菜のみそ汁	★ちりめんじゃこ, かつお節, ★飲用牛乳, 鶏肉, 大豆, 木綿豆腐, ★たまご, 茎わかめ, ハム, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, ごま油, きび糖, 白ごま, でん粉, 乾パン粉, 油, こんにゃく, ジャガイモ	こまつな, ショウガ, 玉葱, にら, 切干しだいこん, にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, ごぼう, だいこん, 干し椎茸, はくさい, ぶなしめじ, ねぎ	807 kcal 35.6 g 23.9 g 2.8 g
5金	ごはん	○	厚焼きたまご 小松菜とツナの磯和え じやが芋と厚揚げのみそ汁 りんご	★飲用牛乳, 豚ひき肉, ★たまご, まぐろ油漬, きざみのり, かつお節, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ, わかめ	精白米, 粒麦, 油, きび糖, 白ごま, ジャガイモ	干し椎茸, にんじん, 玉葱, 葉ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, はくさい, えのきたけ, りんご	729 kcal 36.6 g 23.1 g 2.4 g
8月	△△△ ナキンカレーライス	○	ツナとブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	鶏こま, 牛乳・調理用, 粉チーズ, ★飲用牛乳, まぐろ油漬	精白米, 粒麦, 油, ジャガイモ, バター, 小麦粉, 油, きび糖	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, グリーンピース, キャベツ, ブロッコリー, ホールコーン, みかん缶, パイン缶, ★黄桃缶, バナナ	825 kcal 25.9 g 21.3 g 2.2 g
9火	ごはん	○	ししゃものごま揚げ ひじきとツナの和え物 けんちん汁 りんご	★飲用牛乳, ★ししゃも, 千ひじき, まぐろ油漬, 鶏こま, 油揚げ, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, でん粉, 白ごま, 黒ごま, 油, きび糖, ごま油, 油, 板こんにゃく, ジャガイモ	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな, りんご	773 kcal 33.5 g 24.7 g 2.5 g
10水	ごはん	○	宝袋 茎わかめの酢の物 白菜の味噌汁 はやか	★飲用牛乳, 鶏ひき肉, ★うずら卵, 油揚げ, くわわかめ, ★しらす干し, 豚こま, 白みそ, 赤みそ	精白米, 押麦, 生パン粉, でん粉, ごま油, もち, スパゲッティ, きび糖, ジャガイモ	ねぎ, ショウガ, きゅうり, にんじん, 玉葱, ホールコーン, だいこん, はくさい, ほんしめじ, みかん	687 kcal 27.7 g 18.9 g 2.8 g
11木	パングラタン	○	ひよこ豆のトマトスープ ミルク寒のゆずソース	鶏肉, 牛乳・調理用, ピザチーズ, ★飲用牛乳, 鶏こま, ひよこまめ, レンズまめ, 粉寒天	コッペパン, 油, 小麦粉, 無塩バター, きび糖	にんじん, 玉葱, こまつな, ににく, トマト, ゆずジャム	745 kcal 36.4 g 24.9 g 2.3 g
12金	赤しそとごまのごはん	○	飛龍頭 小松菜のさっぱり和え 大根とじやが芋のみそ汁	★飲用牛乳, 木綿豆腐, 枝豆, 豚挽肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, 白ごま, でん粉, 油, ジャガイモ, きび糖, ごま油	ゆかり, 干し椎茸, にんじん, ねぎ, こまつな, キャベツ, えのきたけ, レモン, ショウガ, だいこん	721 kcal 28.2 g 23.5 g 2.8 g
15月	そぼろごぼうごはん	○	鰯のごま焼き 小松菜としらすの和え物 じやが芋とわかめのみそ汁 みかん	豚ひき肉, ★飲用牛乳, サバ, ★しらす干し, かつお節 おかか, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, わかめ	精白米, 押麦, 油, 白ごま, ジャガイモ, きび糖	ごぼう, ショウガ, もやし, キャベツ, こまつな, にんじん, ほんしめじ, だいこん, ねぎ, みかん	745 kcal 35.0 g 27.7 g 2.5 g
16火	ごはん	○	ニラレバ炒め 揚げジャンボ餃子 中華スープ	★飲用牛乳, 豚レバー, 豚挽肉, 大豆, 豚こま, ★たまご	精白米, 油, 皮, 油, きび糖	ににく, ショウガ, 玉葱, もやし, にんじん, たけのこ, こまつな	792 kcal 36.9 g 25.7 g 3.0 g
17水	ねぎのリトースト	○	鮭のクリーム煮 お豆腐の抹茶ドーナツ	ピザチーズ, きざみのり, ★飲用牛乳, ベーコン, あさり, サケ, 牛乳・調理用, 生クリーム, 絹ごし豆腐, ★たまご, きな粉	食パン, ごま油, マヨネーズ(卵無), ジャガイモ, バター, 小麦粉, 白すりごま, 油, きび糖	こねぎ, 玉葱, にんじん, ホールコーン, エリンギ, キャベツ, 抹茶	861 kcal 33.6 g 36.2 g 3.1 g
18木	青豆と塩こんぶのごはん	○	ひじきいりおろしハンバーグ キャベツとにんじんのしらす和え 大根と油揚げのみそ汁	青大豆, 塩昆布, ★飲用牛乳, 豚挽肉, 豚レバー, 大豆, 木綿豆腐, 千ひじき, ★たまご, ★しらす干し, かつお削り節, 煮干し, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, ごま油, 乾パン粉, でん粉, 板こんにゃく, きび糖	玉葱, だいこん, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, ごぼう, 干し椎茸, あさつき	754 kcal 34.7 g 24.8 g 3.2 g
19金	長崎郷土料理 長崎ちゃんぽん麺	○	ごまじゃこサラダ じやがちゃん	豚小間, イカ, さつま揚げ, ★うずら卵, ★飲用牛乳, ★ちりめんじゃこ	ちゃんぽんめん, ラード, でん粉, 白すりごま, ジャガイモ, 小麦粉, 油, きび糖	ににく, ショウガ, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, もやし, キャベツ, ねぎ, きゅうり, 玉葱	713 kcal 31.7 g 25.2 g 3.2 g
22月	ごはん	○	白菜の浅漬け 鰯のゆづみそ焼き かぼちゃと大豆とじやが芋の揚げ煮 けんちん汁	塩昆布, ★飲用牛乳, さわら, 白みそ, 大豆, ★ちりめんじゃこ, 鶏こま, 油揚げ, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, 三温糖, でん粉, 油(米), 白ごま, 油, さといも, きび糖	はくさい, にんじん, ショウガ, ゆず, 西洋かぼちゃ, 干し椎茸, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな	802 kcal 37.4 g 24.4 g 2.8 g
23火	豆腐の中華丼	○	切干大根とハムの中華和え 春雨スープ みかん	豚こま, ★むきえび, あさり, ★うずら卵, 木綿豆腐, ★飲用牛乳, ハム, 鶏こま	精白米, 粒麦, でん粉, ごま油, 白ごま, ジャガイモ, 緑豆はるさめ, きび糖	にんじん, たけのこ, 干し椎茸, はくさい, ねぎ, チンゲンツアイ, 切干だいこん, もやし, キャベツ, 玉葱, えのきたけ, こまつな, みかん	776 kcal 31.9 g 21.2 g 2.8 g
24水	お楽しみセレクト給食 シーフードピラフ or フライドチキン コーンクリームスープ ベーコンチーズケーキ	○	フライドチキン コーンクリームスープ ベーコンチーズケーキ	ベーコン, イカ, ★むきえび, ★飲用牛乳, 若鶏モモ, 豆乳, 牛乳・調理用, クリームチーズ, ヨーグルト, ★たまご	精白米, 粒麦, バター, でん粉, 小麦粉, 油, コーンスター, ミルクチヨコレート, 粉糖, きび糖	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, ピーマン, ショウガ, ににく, レモン, クリームコーン, ホールコーン, レモン	818 kcal 30.2 g 24.9 g 3.1 g
24水	お楽しみセレクト給食 シーフードピラフ or フライドチキン コーンクリームスープ ベーコンチーズケーキ	○	フライドチキン コーンクリームスープ ベーコンチーズケーキ	ベーコン, イカ, ★むきえび, ★飲用牛乳, 若鶏モモ, 豆乳, 牛乳・調理用, クリームチーズ, ヨーグルト, ★たまご	精白米, 粒麦, バター, でん粉, 小麦粉, 油, コーンスター, きび糖	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, ピーマン, ショウガ, ににく, レモン, クリームコーン, ホールコーン, レモン	790 kcal 30.2 g 26.8 g 3.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合があります。

Q 日本では1年間にどれくらいの量の食品が捨てられてしまっているでしょうか?

A 3. 東京ドーム5個分

日本では食品のロスが年間約612万トン(東京ドームおよそ5個分)出ています。

これは、国民一人当たりに換算すると、毎日お茶碗1杯ほどの食料を捨てていることになります。

世界にはまだまだ食料が足りず困っている人がたくさんいます。食べ物は必要な分だけ買って残さず食べるよう心がけましょう。

Q 日本で給食が始まったのはいつでしょうか?

A 1. 明治時代

学校給食は1897年(明治22年)に、山形県のお寺の中に建てられた小学校で貧しい子どもたちに無償で食事が用意されたことが始まりだと言われています。

大正12年には国が学校給食を奨励し、昭和29年には「学校給食法」という法律も作られました。

中学生向け 食育クイズ



