



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	ツナビーンズドック	○	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、じゃ がいも、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	田舎ほうとうどん	○	竹輪の磯部揚げ 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 菜わかめと切り干しのしゃきしゃきおえ 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、こんにやく、じゃ がいも	こまつな、しょうが、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 36.5 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 じゃ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、ささみのり、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、じゃ がいも	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 30.6 g 23.1 g 2.4 g
8月	ナギナカレーライス	○	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、じゃがいも、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 リンピース、キャベツ、ブロッコリー、 ホールコーン、みかん缶、バナナ缶、★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、干ひじき、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、板こんにやく、 じゃがいも	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、くさわかめ、★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、じゃが いも	ねぎ、しょうが、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、にんにく、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 大根とじゃが芋のみそ汁	★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、じゃ がいも、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、 しょうが、だいこん	721 kcal 28.2 g 23.5 g 2.8 g
15月	そばろごぼうごはん	○	鯖のごま焼き 小松菜としらすの和え物 じゃ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、粒麦、油、白ごま、じゃがいも、 きび糖	ごぼう、しょうが、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、押麦、ごま油、でん粉、ぎょうざ の皮、油、きび糖	にんにく、しょうが、玉葱、もやし、に ら、キャベツ、ねぎ、干し椎茸、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、ささみのり、★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)、 じゃがいも、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、干ひじき、★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、板こんにやく、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 じゃがちゃん	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、じゃがいも、小麦粉、油、きび糖	にんにく、しょうが、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 鱈のゆずみそ焼き かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮 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、油、さといも、きび糖	はくさい、にんじん、しょうが、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、 じゃがいも、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 い、ねぎ、チンゲンツアイ、切干しだい 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	○	フライドチキン コーンクリームスープ チョコスコーン	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	精白米、粒麦、バター、でん粉、小麦粉、 油、コーンスターチ、ミルクチョコレー ト、粉糖、きび糖	にんじん、玉葱、マッシュルーム、ピー マン、しょうが、にんにく、レモン、グ リーンコーン、ホールコーン	818 kcal 28.9 g 24.9 g 3.1 g
	or	○	フライドチキン コーンクリームスープ ベークドチーズケーキ	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、コーンスターチ、きび糖	にんじん、玉葱、マッシュルーム、ピー マン、しょうが、にんにく、グリーンコー 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。



1. プール5杯分
2. 東京ドーム1個分
3. 東京ドーム5個分

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のでしょうか？

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、国民一人あたりに換算すると、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1889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。

