



12月のこんだてひょう

江戸川区立小岩第二中学校

日	主食、ふりかけなど	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1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ごはん	○	にしのゴマダレ揚げ しらすと野菜の和風サラダ 卵とわかめと豆腐のすまし汁	寒天、にしろ、しらす、 豆腐、わかめ、★卵、牛乳	ごはん、粒麦、片栗粉、 大豆油、砂糖、★ごま	生姜、キャベツ、もやし、 人参、小松菜、にんにく、 玉葱、えのき	786 kcal 31.5 g 31.6 g 3.1 g
2火	豚キムチ丼	○	サクサクワンタン中華サラダ 春雨入り中華スープ オレンジ	豚肉、生揚げ、茎わかめ、 鶏肉、牛乳	ごはん、粒麦、大豆油、 片栗粉、ごま油、★ごま、 砂糖、★ワントンの皮、 じゃが芋、緑豆春雨	生姜、にんにく、しめじ、 人参、玉葱、白菜、白菜キムチ、 小松菜、キャベツ、もやし、 えのき、オレンジ	713 kcal 28.1 g 22.2 g 3.4 g
3水	麦ごはん	○	ますのフライ 和風わかめサラダ 生揚げと野菜の味噌汁	寒天、ます、★卵、 しらす、わかめ、 生揚げ、みそ、牛乳	ごはん、粒麦、小麦粉、 パン粉、大豆油、★ごま、 砂糖、じゃが芋	人参、キャベツ、小松菜、 もやし、大根、白菜、 えのき、ねぎ	769 kcal 34.8 g 25.9 g 3.0 g
4木	【インドの料理】 ナン	○	チキンフリッター ツナと3種の豆カレー アチャール	鶏肉、★卵、ツナ、 ひよこ豆、大豆、 レンズ豆、牛乳	ナン、小麦粉、片栗粉、 大豆油、砂糖、じゃが芋、 バター、米粉	キャベツ、玉葱、胡瓜、 人参、レモン、 生姜、にんにく	765 kcal 35.9 g 33.0 g 3.6 g
5金	たっぷり野菜の五目丼	○	大根と豆腐のすまし汁 夢オレンジ	寒天、豚肉、レンズ豆、 豆腐、★うずら卵、牛乳	ごはん、粒麦、大豆油、 じゃが芋、片栗粉、ごま油	生姜、玉葱、人参、 干し椎茸、白菜、小松菜、 大根、しめじ、オレンジ	727 kcal 30.6 g 24.7 g 2.6 g
8月	ごまごはん	○	レバーの唐揚げ中華油淋鶏ソース わかめと春雨の中華サラダ 卵と野菜の中華スープ	寒天、豚レバー、ハム、 わかめ、鶏肉、 ★卵、牛乳	ごはん、粒麦、★ごま、 片栗粉、大豆油、じゃが芋、 ごま油、緑豆春雨、砂糖	生姜、ねぎ、にんにく、 人参、キャベツ、小松菜、 大根、白菜、えのき	764 kcal 31.4 g 27.6 g 2.9 g
9火	麦ごはん かりかり大豆としらすのふりかけ	○	ソース焼きサバ えのきと野菜のおかか海苔和え じゃが芋と白菜のすまし汁	寒天、大豆、しらす、 さば、かつお節、 のり、生揚げ、牛乳	ごはん、粒麦、大豆油、 片栗粉、砂糖、★ごま、 コーンスターチ、じゃが芋	生姜、キャベツ、小松菜、 もやし、人参、 えのき、白菜	768 kcal 37.4 g 26.9 g 2.4 g
10水	ほうとう	○	かきあげ 黒糖蒸しパン	豚肉、油揚げ、いか、 大豆、★エビ、ひじき、 ★卵、練乳、牛乳、みそ	じゃが芋、★ほうとう、 小麦粉、大豆油、★ごま	人参、大根、かぼちゃ、 しめじ、小松菜、 ねぎ、玉葱	789 kcal 30.0 g 31.4 g 2.7 g
11木	【セレクト揚げパン献立】 きな粉揚げパン or抹茶揚げパン	○	焼肉サラダ 野菜とマカロニのコーンクリーム煮	きな粉、豚肉、茎わかめ、 鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、豆乳、牛乳	パン、大豆油、砂糖、 ★ごま、ごま油、じゃが芋、 マカロニ、米粉、バター	にんにく、キャベツ、 胡瓜、小松菜、もやし、 人参、玉葱、コーン、 グリーンピース	718 kcal 30.7 g 32.0 g 2.1 g
12金	麦ごはん	○	お好焼き風卵焼き じゃが芋と大豆のピリ辛和え 生揚げともやしのみそ汁	寒天、豚肉、いか、★卵、 かつお節、青のり、大豆、 生揚げ、みそ、牛乳	ごはん、粒麦、 マヨネーズ（卵無）、大豆油、 じゃが芋、片栗粉、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、 紅生姜、小松菜、もやし	746 kcal 32.2 g 26.6 g 2.9 g
15月	麦ごはん	○	豚肉とれんこんの甘辛揚げ 野菜ごま和え からだぽかぽかあんかけ汁 みかん	寒天、豚肉、鶏肉、 豆腐、牛乳	ごはん、粒麦、小麦粉、 片栗粉、大豆油、じゃが芋、 ★ごま、砂糖、こんにゃく	生姜、れんこん、人参、 キャベツ、胡瓜、もやし、 白菜、ねぎ、小松菜、みかん	771 kcal 28.3 g 21.7 g 2.2 g
16火	エビクリームライス	○	マカロニフレンチサラダ おからと人参のホットケーキ	★エビ、鶏肉、牛乳、 豆乳、ハム、 おから、★卵	ごはん、粒麦、バター、 オリーブ油、じゃが芋、米粉、 マカロニ、★カシューナッツ、 大豆油、砂糖、小麦粉	人参、玉葱、しめじ、 パセリ、胡瓜、 小松菜、キャベツ	803 kcal 28.7 g 22.1 g 2.1 g
17水	豚と根菜の混ぜごはん	○	おでん風煮込み 芋ようかん	豚肉、しらす、★うずら卵、 揚げボール（卵無）、生揚げ さつま揚げ（卵無）、★ちくわ、 こんぶ、鶏肉、寒天、牛乳	ごはん、粒麦、ごま油、 砂糖、★ごま、★ちくわぶ、 こんにゃく、さつま芋、砂糖	れんこん、大根、 人参、小松菜	704 kcal 30.0 g 19.9 g 3.0 g
18木	卵トースト	○	チリコンカン フルーツナタデココヨーグルト	★卵、チーズ、豚肉、 大豆、ヨーグルト、牛乳	パン、マヨネーズ（卵無）、 大豆油、じゃが芋、バター、 小麦粉、はちみつ、砂糖	玉葱、パセリ、にんにく、 人参、グリーンピース、 みかん、★バナナ、もも、 ナタデココ	796 kcal 34.7 g 35.5 g 2.5 g
19金	ジャンバラヤ	○	ししゃものフリッター こまポテサラダ 冬野菜のクリームスープ	鶏肉、レンズ豆、いか、 ししゃも、ツナ、ひよこ豆、 ます、みそ、豆乳、牛乳	ごはん、粒麦、大豆油、 バター、小麦粉、じゃが芋、 砂糖、米粉	にんにく、玉葱、人参、 ピーマン、小松菜、コーン、 かぶ、白菜、しめじ、パセリ	742 kcal 32.5 g 25.7 g 2.6 g
22月	【冬至献立】 麦ごはん カレーじゃこふりかけ	○	よしきりさめのゆず風味から揚げ じゃが芋とツナのサラダ 南瓜のみそ汁	寒天、しらす、さめ、 ツナ、油揚げ、 みそ、牛乳	ごはん、粒麦、砂糖、 ★ごま、米粉、小麦粉、 じゃが芋、大豆油	ゆず、人参、小松菜、 キャベツ、コーン、にんにく、 玉葱、かぼちゃ、しめじ	721 kcal 32.1 g 22.3 g 2.4 g
23火	ツナボテマヨトースト	○	フレンチシーザーサラダ 卵とりボンパスタのスープ	ツナ、ベーコン、チーズ、 鶏肉、★卵、牛乳	パン、じゃが芋、パスタ、 マヨネーズ（卵無）、 大豆油、砂糖、パン粉、 ★アーモンド、片栗粉	コーン、パセリ、 キャベツ、小松菜、 人参、にんにく、玉葱	730 kcal 29.3 g 40.7 g 2.6 g
24水	麦ごはん	○	レバーの香り揚げ 野菜のきつねごま和え 具たくさんのみそ汁	寒天、豚レバー、 油揚げ、生揚げ、 みそ、牛乳	ごはん、粒麦、片栗粉、 大豆油、砂糖、ごま油、 ★ごま、こんにゃく、じゃが芋	生姜、にんにく、ねぎ、 小松菜、キャベツ、もやし、 人参、玉葱、大根、えのき	716 kcal 30.0 g 22.8 g 2.3 g
25木	【クリスマス献立】 ツナコーンピラフ	○	ローストチキン赤ワインソース マヨネーズコールスローサラダ ABCスープ バナナ	鶏肉、ツナ、 ハム、豚肉、牛乳	ごはん、粒麦、大豆油、砂糖、 バター、コーンスターチ、 マヨネーズ（卵無）、 じゃが芋、マカロニ	にんにく、人参、玉葱、 えのき、コーン、グリーンピース、 キャベツ、胡瓜、小松菜、 ★バナナ、レモン	796 kcal 33.6 g 27.8 g 3.2 g

※アレルギー食品には★を表示しています。学校行事や、食材の都合により献立は変更される場合があります。