

# 12月献立表

令和7年度

江戸川区立小岩第四中学校

日	曜日	牛乳	献立	赤の仲間 おもに血や肉になる	黄の仲間 おもに熱や力の元になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	月	○	キムチチャーハン 米粉チヂミ 小松菜の海苔和え わかめスープ	飲用牛乳、豚こま、さくらえび、 たまご、もみのり、鶏こま、 わかめ、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、サラダ油、ごま油、 米粉、でん粉、三温糖、白ごま、 さとう	しょうが、にんにく、はくさい、キムチ、 はくさい、にんじん、ねぎ、にら、 こまつな、キャベツ、もやし、玉葱、 しめじ	704 kcal 28.3 g 22.7 g 3.3 g
2	火	○	フィッシュバーガー スパイシーポテト ミネストローネ オレンジ	飲用牛乳、ホキ、豚こま、 レンズまめ、粉チーズ	丸パン、揚げ油、小麦粉、でん粉、 生パン粉、乾パン粉、じゃがいも、 サラダ油、シェルフマカロニ	キャベツ、にんにく、セロリー、玉葱、 にんじん、トマト缶詰、パセリ、みかん	833 kcal 36.3 g 27.9 g 3.1 g
3	水	○	もち麦ご飯 鉄火味噌 肉じゃが ツナと野菜のごま酢和え	飲用牛乳、大豆、赤みそ、豚こま、 生揚げ、まぐろ缶詰	精白米、もち麦、でん粉、揚げ油、 サラダ油、三温糖、じゃがいも、 しらたき、白すりごま	ごぼう、にんじん、玉葱、干し椎茸、 さいいんげん、こまつな、もやし、 きゅうり、キャベツ	819 kcal 31.3 g 24.0 g 2.9 g
4	木	○	麻婆豆腐丼 春雨中華サラダ たまごスープ	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、 木綿豆腐、赤みそ、ハム、鶏こま、 たまご	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、 ごま油、でん粉、緑豆はるさめ、 白ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、たけのこ、 玉葱、ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、 もやし、にんじん、こまつな	784 kcal 35.2 g 26.6 g 3.3 g
5	金	○	かつおめし ししゃもの磯辺揚げ 小松菜のおかか和え 大根とわかめのみそ汁 みかん	飲用牛乳、かつお、ししゃも、 たまご、あおのり、おかか、 煮干し、木綿豆腐、わかめ、 赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、 揚げ油、小麦粉、でん粉	しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、だいこん、えのきたけ、 ねぎ、みかん	701 kcal 33.7 g 19.2 g 3.0 g
8	月	○	～有機農業の日～ チキントマトソースパスタ レバーのカレー揚げ 洋風野菜スープ オーガニックバナナ	飲用牛乳、鶏こま、粉チーズ、 豚レバー	スパゲッティ、オリーブ油、 サラダ油、三温糖、小麦粉、 でん粉、揚げ油、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、しめじ、 トマト缶詰、パセリ、しょうが、 キャベツ、エリンギ、こまつな、 バナナ、レモン	768 kcal 40.0 g 20.2 g 2.5 g
9	火	○	ゆかりごはん 焼き鮭のおろしだれ 揚げ大豆と茎わかめの和え物 白菜と油揚げのみそ汁	飲用牛乳、鮭、大豆、茎わかめ、 油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、もち麦、白ごま、サラダ油、 三温糖、でん粉、揚げ油、ごま油	ゆかり、だいこん、にんじん、 きゅうり、もやし、キャベツ、 はくさい、えのきたけ、ねぎ、 こまつな	717 kcal 36.2 g 20.7 g 2.3 g
10	水	○	焼きおにぎり (みそ・しょうゆ) おでん からし和え 温州みかん	飲用牛乳、赤みそ、うずら卵、 結びこんぶ、つみれ、揚げボール、 焼き竹輪、がんもどき、はんぺん	精白米、もち麦、三温糖、さとう、 板こんにゃく、じゃがいも、竹輪ふ	ねぎ、だいこん、こまつな、もやし、 にんじん、みかん	708 kcal 27.1 g 16.3 g 3.5 g
11	木	○	豆腐のうま煮丼 焼肉サラダ ゴロゴロナッツクッキー	飲用牛乳、鶏こま、木綿豆腐、イカ、 エビ、豚こま、たまご	精白米、粒麦、サラダ油、ごま油、 でん粉、三温糖、白ごま、サラダ油、 アーモンド、カシューナッツ、 小麦粉、さとう、バター	にんにく、しょうが、にんじん、 干し椎茸、はくさい、にら、きゅうり、 大豆もやし、キャベツ	827 kcal 36.8 g 29.8 g 2.1 g
12	金	○	わかめごはん 厚焼きたまご 白菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁 ぼんかん	飲用牛乳、炊き込みわかめ、 鶏ひき肉、たまご、おかか、 油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、もち麦、白ごま、サラダ油、 三温糖	干し椎茸、玉葱、こまつな、にんじん、 はくさい、かぼちゃ、こねぎ、ぼんかん	742 kcal 30.0 g 23.1 g 3.3 g
15	月	○	大豆入りそばろ飯 にぎずのから揚げ アーモンド和え 豆腐とわかめのすまし汁 みかん	飲用牛乳、鶏ひき肉、大豆、たまご、 にぎず、木綿豆腐、わかめ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、 でん粉、揚げ油、アーモンド、 アーモンド粉、さとう	しょうが、さいいんげん、こまつな、 にんじん、もやし、キャベツ、 えのきたけ、だいこん、ねぎ、みかん	718 kcal 29.7 g 23.4 g 2.5 g
16	火	○	えびクリームライス フライビーンズサラダ コーヒーマネ	飲用牛乳、鶏こま、エビ、 いんげんまめ、牛乳、豆乳、 生クリーム、粉チーズ、大豆、 粉寒天	精白米、粒麦、バター、サラダ油、 小麦粉、揚げ油、でん粉、三温糖、 さとう	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、パセリ、 こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり	787 kcal 31.3 g 26.3 g 1.8 g
17	水	○	麦ごはん 赤魚の煮つけ じゃがいもの金平 かきたま汁	飲用牛乳、赤魚、豚こま、鶏こま、 わかめ、木綿豆腐、たまご	精白米、もち麦、三温糖、サラダ油、 つきこんにゃく、揚げ油、 じゃがいも、白ごま、でん粉	ねぎ、しょうが、にんじん、ごぼう、 こまつな	714 kcal 32.8 g 20.5 g 2.0 g
18	木	○	エッグチーズトースト シナモントースト 米粉のクラムチャウダー 小松ツナサラダ	飲用牛乳、たまご、ビザチーズ、 あさり、鶏こま、大豆、牛乳、 まぐろ缶詰	食パン、マヨネーズ (卵無)、 胚芽食パン、バター、グラニュー糖、 サラダ油、米粉、じゃがいも、 白ごま、三温糖	玉葱、にんにく、セロリー、にんじん、 パセリ、こまつな、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン	739 kcal 34.1 g 35.2 g 3.0 g
19	金	○	ごまごはん チキンチキンごぼう 大根サラダ 生揚げと白菜のみそ汁	飲用牛乳、鶏こま、青大豆、 茎わかめ、生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、もち麦、黒ごま、白ごま、 でん粉、揚げ油、さとう、ごま油、 三温糖	しょうが、ごぼう、だいこん、 きゅうり、にんじん、はくさい、 えのきたけ、ねぎ、こまつな	757 kcal 34.5 g 23.2 g 2.4 g
22	月	○	～冬至給食～ かぼちゃほうとう 柚子香和え 信玄餅風白玉団子	飲用牛乳、豚こま、油揚げ、白みそ、 赤みそ、ちりめんじゃこ、 絹ごし豆腐、きな粉	サラダ油、こんにゃく、サラダ油、 ほうとうめん、白ごま、白玉粉、 さとう、黒砂糖	干し椎茸、かぼちゃ、にんじん、 ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、 もやし、はくさい、ゆず	746 kcal 30.2 g 20.6 g 3.0 g
23	火	○	小松菜きつねごはん イカの竜揚げ ごま和え じゃがいものみそ汁 みかん	飲用牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、イカ、 木綿豆腐、わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、 でん粉、小麦粉、揚げ油、白ごま、 白すりごま、じゃがいも	こまつな、しょうが、もやし、 にんじん、ねぎ、みかん	738 kcal 32.8 g 23.9 g 2.6 g
24	水	○	～クリスマス給食～ チョコチップパン ローストチキン マッシュポテト クリスマスサラダ トマトとベーコンのスープ	飲用牛乳、鶏モモ肉、牛乳、 星型チーズ、ベーコン、 白いんげん豆	チョコチップパン、三温糖、 でん粉、じゃがいも、バター、 サラダ油、オリーブ油	しょうが、にんにく、ホールコーン、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 玉葱、セロリー、トマト缶詰、パセリ	738 kcal 31.6 g 32.8 g 3.3 g

※食材料等の都合により献立内容を変更することがあります。

