

12月献立表

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	
2	月	○	チャーハン チヂミ 小松菜の海苔和え わかめスープ	飲用牛乳、たまご、豚肉 さくらえび、のり、鶏肉 わかめ	米、粒麦、ごま油、小麦粉 でん粉、三温糖、さとう サラダ油、じゃがいも	にんにく、にんじん、ねぎ、にら こまつな、キャベツ、しょうが 玉葱、えのきたけ	711 kcal 26.8 g	
3	火	○	蒲揚げ弁 きゅうりとかぶの塩昆布和え 白菜のすまし汁 みかん	飲用牛乳、いわし 塩昆布、豆腐	米、粒麦、でん粉、揚げ油 三温糖、白いりごま	しょうが、きゅうり、かぶ にんじん、はくさい、ゆず こまつな、えのきたけ、みかん	806 kcal 28.4 g	
4	水	○	きなこトースト しらすチーズトースト ポトフ カルピスゼリー	飲用牛乳、きな粉、しらす あおのり、ピザチーズ 豚肉、ウィンナー、粉寒天 カルピス、調理用牛乳	食パン、バター、三温糖 無塩食パン、白いりごま マヨネーズ（卵無） サラダ油、じゃがいも	ねぎ、にんにく、セロリー にんじん、玉葱、エリンギ かぶ、キャベツ、黄桃缶	760 kcal 32.4 g	
5	木	○	豆腐のうま煮弁 春雨サラダ アーモンドクッキー	飲用牛乳、鶏肉、豆腐 いか、えび、たまご	米、粒麦、サラダ油、ごま油 でん粉、はるさめ、三温糖 アーモンド、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 キャベツ、きゅうり、もやし	786 kcal 32.2 g	
6	金	○	白ごまごぼん チキンチキンごぼう 大根サラダ 生揚げと白菜のみそ汁	チキンチキンごぼう 山口県民の ソウルフード	飲用牛乳、鶏肉、青大豆 くきわかめ、こんぶ 生揚げ、赤みそ、白みそ	米、粒麦、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	772 kcal 35.4 g
9	月	○	大豆入りそぼろご飯 にぎすのから揚げ アーモンド和え 豆腐とわかめのすまし汁	飲用牛乳、鶏肉、大豆 たまご、にぎす、豆腐 わかめ	米、粒麦、サラダ油、三温糖 でん粉、揚げ油、さとう アーモンド粉、じゃがいも	しょうが、こまつな、にんじん もやし、キャベツ、えのきたけ ねぎ、だいこん	734 kcal 32.2 g	
10	火	○	ホワイトソースパスタ コーンサラダ しょうがとりんごのケーキ	飲用牛乳、鶏肉、えび 調理用牛乳、豆乳 脱脂粉乳、粉チーズ 生クリーム、まぐろ、たまご	スパゲッティ、オリーブ油 サラダ油、バター、小麦粉 三温糖、さとう、黒砂糖	玉葱、にんじん、エリンギ パセリ、キャベツ、きゅうり コーン、しょうが、りんご	853 kcal 32.1 g	
11	水	○	麦ごぼん 鉄火みそ 肉じゃが きゅうりとかぶの塩昆布和え オレンジ	飲用牛乳、赤みそ、大豆 豚肉、生揚げ、塩昆布	米、粒麦、サラダ油、三温糖 白ごま、じゃがいも、しらたき	ごぼう、にんじん、玉葱 干し椎茸、こまつな、かぶ きゅうり、しょうが、オレンジ	785 kcal 29.5 g	
12	木	○	小松菜きつねごぼん いかの竜田揚げ ごま和え 大根とわかめのみそ汁 早香	飲用牛乳、鶏肉、油揚げ いか、煮干し、豆腐 わかめ、赤みそ、白みそ	米、粒麦、サラダ油、三温糖 でん粉、揚げ油 白いりごま、白すりごま	こまつな、しょうが、もやし にんじん、だいこん えのきたけ、ねぎ 早香（はやか）	724 kcal 30.8 g	
13	金	○	麦ごぼん 赤魚の煮つけ じゃが芋の金平 かきたま汁	飲用牛乳、赤魚 鶏肉、わかめ、豆腐 たまご	米、粒麦、三温糖、サラダ油 こんにやく、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	727 kcal 34.0 g	
16	月	○	ゆかりごぼん 鮭の照り焼き大根だれ 揚げ大豆と茎わかめの和え物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ちりめんわかめごぼん	飲用牛乳、さけ、大豆 くきわかめ、油揚げ わかめ、白みそ、赤みそ	米、粒麦、でん粉、三温糖 揚げ油、じゃがいも	ゆかり、だいこん、にんじん きゅうり、キャベツ、玉葱	706 kcal 35.6 g	
17	火	○	おでん からし和え みかん	飲用牛乳、炊き込みわかめ じゃこ、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	米、粒麦、白ごま、さとう こんにやく、じゃがいも 竹輪ふ	だいこん、こまつな、もやし にんじん、みかん	708 kcal 28.3 g	
18	水	○	ツナマヨトースト ししゃものフリッター ポテトのドレッシング和え 洋風たまごスープ	飲用牛乳、まぐろ缶詰 ししゃも、たまご ハム、鶏肉、粉チーズ	胚芽食パン、小麦粉 マヨネーズ（卵無） 揚げ油、じゃがいも 三温糖、サラダ油、乾パン粉	玉葱、にんじん、きゅうり こまつな、トマト クリームコーン コーン、パセリ	740 kcal 35.5 g	
19	木	○	大豆入りカーリックライス レバーとじゃがいものケチャップ煮 かぶと玉ねぎのスープ パナナ	飲用牛乳、大豆 豚レバー、鶏肉 白いんげん豆	米、押麦、バター、でん粉 揚げ油、じゃがいも 三温糖、サラダ油	にんにく、こまつな、しょうが にんじん、玉葱、かぶ、バナナ レモン	825 kcal 30.4 g	
20	金	○	かぼちゃほうとう 柚子香和え 黒みつきな粉もち	飲用牛乳、豚肉、油揚げ 白みそ、赤みそ、じゃこ 豆腐、きな粉	サラダ油、こんにやく ほうとう、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、ゆず こまつな、もやし、はくさい	747 kcal 30.7 g	
23	月	○	さつまいもご飯 ひじき入りたまご焼き きんぴらごぼう 野菜と油揚げのみそ汁	飲用牛乳、鶏肉、ひじき たまご、豆腐、油揚げ わかめ、白みそ、赤みそ	米、粒麦、さつまいも 黒ごま、サラダ油 三温糖、しらたき	干し椎茸、にんじん、玉葱 ごぼう、こまつな、しめじ みずな、ねぎ	728 kcal 28.3 g	
24	火	○	小松菜クッキーパン 鶏肉といかのトマトシチュウ チーズサラダ りんご	飲用牛乳、たまご、鶏肉 イカ、ダイスチーズ	丸パン、バター、さとう アーモンド粉、小麦粉 サラダ油、じゃがいも バター、三温糖	こまつな、セロリー、玉葱 にんじん、トマト、パセリ キャベツ、きゅうり、コーン りんご	842 kcal 32.7 g	

※都合により献立を変更することがあります。

※マスク持参のお願い

日頃より本校の給食活動にご協力いただきありがとうございます。本校では、給食時間にマスクを着用して配膳しています。マスクの持参をお願いします。(布製のマスクでも構いません。)学校の予備マスクを借りた場合は、新しい物を持たせていただくようお願いいたします。

