

12月 給食献立表



江戸川区立上一色中学校

日	主食	牛乳	主菜・副菜・その他	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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ご飯	○	魚と野菜の甘酢あんかけ 春雨スープ	飲用牛乳,モウカザメ,大豆,鶏こま, たまご	精白米,押麦,でん粉,じゃがいも,油 (揚げ油),サラダ油,三温糖,緑豆は るさめ	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱, ピーマン,赤パプリカ,グリーンピー ス,こまつな	835 kcal 33.2 g 24.4 g 2.6 g
2火	コロケバーガー	○	糸寒天サラダ 冬野菜スープ 果物(みかん)	飲用牛乳,豚ひき肉,白いんげん豆, 糸寒天,鶏こま	丸パン,サラダ油,じゃがいも,小麦 粉,生パン粉,乾パン粉,油(揚げ油), さとう,ごま油	キャベツ,玉葱,にんじん,もやし, きゅうり,ホールトマト,はくさい,か ぶ,みかん	728 kcal 28.8 g 27.1 g 2.9 g
3水	鶏そぼろの五目ご飯	○	小魚の甘辛揚げ 野菜のさっぱり和え 白雪汁	飲用牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,まめあ じ,おかか,ちりめんじゃこ,鶏こま, 絹ごし豆腐,あらははんべん	精白米,粒麦,サラダ油,三温糖,白ご ま(いり),小麦粉,でん粉,油(揚げ 油),さとう,じゃがいも	にんじん,たけのこ,かんぴょう, キャベツ,こまつな,もやし,レモン, だいこん	726 kcal 34.2 g 23.8 g 3.0 g
4木	ムケッカ  世界の料理 ブラジル	○	ヴィナグレッチサラダ パイナップルゼリー	飲用牛乳,たら,むきエビ,牛乳・調理 用,豆乳,生クリーム,粉寒天	精白米,粒麦,バター,サラダ油,コー ンスターチ,じゃがいも,三温糖,さ とう	にんにく,しょうが,玉葱,レモン,トマト 缶,マッシュルーム,グリーンピース,きゅ うり,赤パプリカ,黄パプリカ,トマト,パ インストレートジュース	735 kcal 26.8 g 17.2 g 2.0 g
5金	みそラーメン	○	ポテトのチーズ焼き 小松菜とひじきのナムル	飲用牛乳,豚ひき肉,生ワカメ,赤み そ,ベーコン,ピザチーズ,ひじき	ごま油,蒸し中華めん,サラダ油, ラード,白ごま(いり),じゃがいも, 三温糖	しょうが,にんにく,にんじん,もや し,玉葱,にら,ホールトマト,ねぎ,パセ リ,きゅうり,こまつな	724 kcal 29.7 g 31.4 g 3.6 g
8月	こまつなご飯	○	切り干し大根の卵焼き 小松菜と白菜のおひたし 根菜のしょうがみそ汁 果物(みかん)	飲用牛乳,まぐろ缶詰,かまぼこ,鶏 ひき肉,凍り豆腐,たまご,おかか,白 みそ,赤みそ	精白米,粒麦,サラダ油,三温糖,白ご ま(いり),さつまいも	ねぎ,にんじん,こまつな,切干しだ いこん,干し椎茸,玉葱,はくさい,も やし,だいこん,しょうが,みかん	730 kcal 28.5 g 20.2 g 2.7 g
9火	れんこんご飯	○	ジャージャー豆腐 人参しりしり	飲用牛乳,豚ひき肉,大豆,豚こま,生 揚げ,赤みそ,まぐろ缶詰,たまご	精白米,粒麦,サラダ油,三温糖,ごま 油,白ごま(いり),でん粉	しょうが,れんこん,にんじん,さや いんげん,にんにく,干し椎茸,玉葱, キャベツ,たけのこ	776 kcal 33.5 g 28.4 g 2.6 g
10水	小松菜ピラフ	○	レバーとポテトのスパイス揚げ ひじきのマリネ 卵スープ 果物(はやか)	飲用牛乳,鶏ひき肉,凍り豆腐,豚レ バー 角切り,ひじき,焼き竹輪,鶏 こま,たまご	精白米,粒麦,バター,サラダ油,でん 粉,小麦粉,じゃがいも,油(揚げ油), ごま油,三温糖,白ごま(いり)	玉葱,にんじん,こまつな,しょうが, にんにく,だいこん,きゅうり,干し 椎茸,はやか	774 kcal 31.6 g 26.2 g 3.1 g
11木	シュガートースト	○	ツナとコーンのサラダ カボチャのクリーム煮	飲用牛乳,まぐろ缶詰,ベーコン,鶏 こま,牛乳・調理用,豆乳,白いんげん 豆,生クリーム	食パン,マーガリン,グラニュー糖, 三温糖,サラダ油,バター,小麦粉	キャベツ,きゅうり,ホールトマト,にん じん,玉葱,セロリ,マッシュルー ム,西洋かぼちゃ	755 kcal 27.3 g 38.3 g 3.1 g
12金	麦ご飯	○	鯖の塩焼き 厚揚げとキムチの炒め物 もずくスープ 果物(オレンジ)	飲用牛乳,サバ,豚こま,生揚げ,もず く	精白米,押麦,ごま油,三温糖,サラダ 油,じゃがいも	玉葱,はくさい(キムチ漬け),にら, しょうが,にんじん,ねぎ,こまつな, オレンジ	766 kcal 35.2 g 27.0 g 1.9 g
15月	五穀ご飯	○	豆腐と小松菜のハンバーグ 野菜の甘酢漬け あんかけ汁	飲用牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐・し ほり,大豆,たまご,牛乳・調理用,豚 こま,絹ごし豆腐	精白米,押麦,あわ(精白粒),きび,アマ ランサス(玄穀),黒ごま(いり),サラダ 油(米),生パン粉,でん粉,三温糖,白ご ま(いり),板こんにゃく,じゃがいも	玉葱,こまつな,かぶ,キャベツ,きゅ うり,にんじん	742 kcal 31.2 g 22.5 g 2.2 g
16火	ほうとう  郷土料理 山梨県	○	五平餅 大根ツナサラダ 果物(りんご)	飲用牛乳,豚こま,油揚げ,白みそ,赤 みそ,まぐろ缶詰	冷凍ほうとう,精白米,もち米,三温 糖,白ごま(いり),白すりごま,ごま (ねり),サラダ油,ごま油	にんじん,だいこん,西洋かぼちゃ, ほんしめじ,ねぎ,こまつな,きゅう り,玉葱,りんご	790 kcal 28.3 g 24.9 g 2.8 g
17水	麦ご飯	○	アジフライ 小松菜と切干大根の和え物 かきたま汁	飲用牛乳,まあじ,油揚げ,絹ごし豆 腐,生ワカメ,たまご	精白米,押麦,小麦粉,生パン粉,乾パ ン粉,油(揚げ油),さとう,白ごま(い り),じゃがいも,でん粉	こまつな,切干しだいこん,にんじ ん,ねぎ*	767 kcal 33.8 g 22.5 g 2.6 g
18木	麻婆豆腐丼	○	じゃがいもの中華サラダ サイダーポンチ	飲用牛乳,豚ひき肉,大豆,木綿豆 腐・押し,赤みそ,粉寒天	精白米,粒麦,サラダ油,三温糖,でん 粉,ごま油,じゃがいも,さとう,白ご ま(いり)	しょうが,にんにく,干し椎茸,たけ のこ,にんじん,玉葱,ねぎ,グリーン ピース,きゅうり,キャベツ,もやし, 缶詰,みかん缶,1缶	820 kcal 31.2 g 24.0 g 2.1 g
19金	かつおめし  食育の日	○	小松菜の和風サラダ なめこのみそ汁 果物(みはや)	飲用牛乳,かつお,ちりめんじゃこ, 鶏こま,絹ごし豆腐,生ワカメ,白み そ,赤みそ	精白米,粒麦,でん粉,油(揚げ油),三 温糖,サラダ油,ごま油,さとう,白ご ま(いり),じゃがいも	しょうが,にんじん,こまつな,もや し,なめこ,みはや	740 kcal 36.9 g 19.7 g 3.2 g
22月	ごまご飯  冬至	○	魚のゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 小松菜とえのきのすまし汁	飲用牛乳,シルバー,白みそ,鶏ひき 肉,凍り豆腐,かまぼこ,絹ごし豆腐	精白米,粒麦,白ごま(いり),三温糖, サラダ油,でん粉,油(揚げ油)	しょうが,ゆず,さやいんげん,西洋 かぼちゃ,にんじん,ねぎ,えのきた け,こまつな	781 kcal 33.3 g 23.8 g 3.0 g
23火	麦ご飯	○	中華風つくね焼き 春雨サラダ 中華風コーンスープ	飲用牛乳,凍り豆腐,鶏ひき肉,大豆, 牛乳・調理用,絹ごし豆腐,たまご	精白米,押麦,生パン粉,でん粉,三温 糖,白すりごま,ごま油,緑豆はるさ め,サラダ油,白ごま(いり)	玉葱,にんにく,干し椎茸,キャベツ, にんじん,きゅうり,えのきたけ,カ ブ	833 kcal 34.1 g 26.5 g 2.3 g
24水	丸パン  クリスマス給食  セレクト給食	○	ローストチキン 冬野菜のオーロラソース パスタスープ ミルクプリン(いちごorもも)	飲用牛乳,若鶏モモ,ベーコン,ア ガー,牛乳・調理用,生クリーム	丸パン,中ざら糖,じゃがいも,サラ ダ油,三温糖,マヨネーズ,リボンパ スタ,さとう	しょうが,玉葱,ブロッコリー,カリ フラワー,ホールトマト,キャベツ,にん じん,こまつな,いちご,レモン,缶詰	750 kcal 30.7 g 31.2 g 2.9 g

※食材などの都合により、献立を変更する場合があります。

白衣の洗濯・アイロンがけ・補修等にご協力をお願いいたします。
新学期元気に登校できるよう、健康的な食生活を心がけましょう！



よいお年を
お迎えください！