



令和7年度 12月予定献立表



3-2 リクエストメニュー登場！

10月に行った第2回 残菜〇運動で、全校で最も残菜率が低かった

1-1 1-2 2-1 3-2 6組のみなさんがリクエストした料理が順次登場！

今月は3-2のリクエスト「グラタンパン」が登場します♪お楽しみに😊

予定回数：18回

江戸川区立小岩第五中学校

| 日 | 曜 | 主食 【関連行事など】 | 牛乳 | おかず | エネルギー 食塩相当量 | 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 | 月 | ゴボウピラフ | ○ | ワカサギのスパイス揚げ アーモンドサラダ ベーコンと小松菜のスープ 早香 | 725 kcal 2.6 g | ツナ わかさぎ ペークン うずら卵 牛乳 | 米 麦 バター 油 米粉 さとう アーモンド | ごぼう 玉葱 マッシュルーム コーン 赤 黄バブリカ グリンビース キャベツ 胡瓜 白菜 えのき バセリ 小松菜 早香 | |
| 2 | 火 | 麦ご飯 | ○ | 更紗たまご焼き 生揚げと大根の煮物 道産子汁 りんご | 792 kcal 2.2 g | たまご 豚肉 生揚げ 鮭 油揚げ みそ 牛乳 | 米 麦 油 さとう じゃがいも バター | にんにく しょうが 人参 玉葱 長ねぎ 小松菜 赤 黄バブリカ 大根 さやえんどう もやし コーン りんご | |
| 3 | 水 | ★グラタンパン ~第2回 残菜〇運動 3-2リクエストの日！~ | ○ | ツナつなソテー ナタデコポンチ | 810 kcal 2.6 g | 鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆 チーズ ツナ 乳酸菌飲料 牛乳 | 胚芽パン 油 米粉 バター さとう じゃがいも | コーン 玉葱 めじ ブロッコリー 人参 小松菜 ナタデココ ミカン・桃・バイン・リゾー缶 | |
| 4 | 木 | ジャコチャーハン | ○ | タラの油淋鶏風 蓮花湯[中華風たまごスープ] | 711 kcal 2.9 g | 鶏肉 なると ちりめんじやこ 助宗鶏 たまご わかめ 牛乳 | 米 麦 ごま油 さとう ごま 小麦粉 でん粉 油 | しょうが にんにく 人参 れんこん 玉葱 小ねぎ 長ねぎ | |
| 5 | 金 | 茶飯 【(12/7(日))二十四節気 大雪】 | ○ | おでん とり肉と野菜のびり辛炒め みかん 1/2 | 765 kcal 2.8 g | ウンナーネ 昆布 つみれ 生揚げ がんも 揚げボール 鶏肉 おかか 牛乳 | 米 麦 さとう こんにゃく ちくわぶ 油 ごま油 | 大根 しょうが キャベツ もやし 小松菜 みかん | |
| 8 | 月 | 有機野菜のカレーライス 【有機農業の日】 | ○ | ホウレンソウとコーンのスープ オーガニックバナナ | 743 kcal 2.8 g | 鶏肉 助宗鶏 レンズ豆 牛乳 | 米 麦 油 さとう バター じゃがいも 米粉 | にんにく しょうが 人参 玉葱 キャベツ めじ コーン ほうれん草 バナナ | |
| 9 | 火 | 麦ご飯 | ○ | ぼらの変わり漬け ちくわともやしの煮物 あられ麩のすまし汁 | 718 kcal 2.4 g | ぼら 焼き竹輪 豆腐 油揚げ わかめ 牛乳 | 米 麦 でん粉 小麦粉 油 さとう | 玉葱 しょうが もやし 小松菜 白菜 えのき 一味唐辛子 | |
| 10 | 水 | キャロットライス | ○ | チーズオムレツ ポテトサラダ ジュリエンヌスープ | 752 kcal 2.9 g | たまご ベーコン 生クリーム チーズ ハム 鶏肉 牛乳 | 米 麦 バター 油 じゃがいも さとう | 人参 玉葱 胡瓜 コーン 大根 エリンギ 小松菜 グリンビース | |
| 11 | 木 | あんかけスパゲティ 【愛知県の郷土料理】 | ○ | キャベツのおかか炒め 鬼まんじゅう | 742 kcal 2.6 g | ウンナーネ 鶏肉 生揚げ 油揚げ おかか 牛乳 | スパゲティ オリーブ油 油 さとう ごま ごま油 小麦粉 さつまいも | にんにく 玉葱 ピーマン マッシュルーム しょうが 人参 キャベツ | |
| 12 | 金 | 麦ご飯 【すす払い/正月事始め】 | ○ | レバーとじゃがいもの香味揚げ 野菜のごま酢和え くじら汁 みかん 1/2 | 756 kcal 1.9 g | 豚レバー 鶏肉 くじら皮 みそ もずく 牛乳 | 米 麦 でん粉 油 じゃがいも さとう ごま 里芋 | しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ 胡瓜 小松菜 コーン 人参 大根 めじ みかん | |
| 15 | 月 | 手作りさつまいもパン | ○ | パンネ・アラビアータ クリーミシチュー | 819 kcal 2.4 g | ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 牛乳 | 強力粉 薄力粉 さとう ごま 米粉 リード油 ベー さつまいも じゃがいも バター | にんにく 玉葱 バセリ 白菜 人参 ブロッコリー 小松菜 一味唐辛子 | |
| 16 | 火 | 冬の五目おこわ | ○ | ししゃものりごま揚げ たまごと野菜の炒め物 かみなり汁 みはや | 760 kcal 2.9 g | 鶏肉 ししゃも 青のり たまご 豆腐 油揚げ わかめ 牛乳 | 米 油 さとう ごま でん粉 小麦粉 | しょうが 大根 れんこん 人参 小松菜 えのき キャベツ もやし ごぼう めじ みはや | |
| 17 | 水 | キムチクッパ 【世界の料理 韓国】 | ○ | 焼肉ナムル ホバッチュ [南瓜の白玉せんざい] | 744 kcal 2.9 g | 豚肉 みそ あさり たまご 鶏肉 レンズ豆 小豆 牛乳 | 米 麦 アマランサス 油 ごま油 さとう ごま 白玉粉 米粉 | にんにく しょうが 人参 大根 小松菜 にら キャベツ もやし 南瓜 白菜キムチ | |
| 18 | 木 | 玄米入りご飯 | ○ | 鮭の照り焼き カレー肉じゃが 大根と小松菜のごまみそ汁 | 738 kcal 2.0 g | 鮭 豚肉 レンズ豆 鶏肉 みそ 牛乳 | 米 玄米 油 じゃがいも 白瀧 さとう 白瀧 牛乳 | しょうが 人参 玉葱 さやいんげん 大根 めじ 小松菜 | |
| 19 | 金 | ガーリックライス | ○ | ビーンズコロッケ 海鮮サラダ 白菜のスープ 夢おれんじ | 773 kcal 2.9 g | ひよこまめ 白いんげん豆 鶏肉 いか えび わかめ ツナ あさり 牛乳 | 米 麦 バター じゃがいも 油 でん粉 さとう 小麦粉 パン粉 オリーブ油 ごま | にんにく 玉葱 トマト 胡瓜 もやし 人参 白菜 えのき 小松菜 萝おれんじ | |
| 22 | 月 | ほうとう風うどん 【二十四節気 冬至】 | ○ | 運盛り炒め ゆずと抹茶の米粉ケーキ | 781 kcal 2.4 g | 鶏肉 油揚げ みそ 豆乳 おかか 小豆 牛乳 | 冷凍うどん 油 でん粉 銀杏 ごま油 バター さとう 米粉 はちみつ | しょうが 人参 白菜 南瓜 めじ 小松菜 大根 れんこん キャベツ ゆず | |
| 23 | 火 | 麦ご飯 | ○ | エコぶりかけ 鯖のみそ煮 わかめのジュージュー 具だくさんすまし汁 | 751 kcal 2.4 g | 青のり 鮭 みそ わかめ 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳 | 米 麦 さとう ごま 油 ごま油 | しょうが キャベツ 長ねぎ 人参 白菜 えのき 小松菜 | |
| 24 | 水 | セサミパン 【クリスマスイヴ】 ☆セレクトメニューの日(主菜)☆ | ○ | A : ローストチキン B : フライドチキン プロッコリーとツナのサラダ トマトポトフ りんご | 743 kcal 2.8 g | 鶏肉 ツナ ベーコン 白いんげん豆 うずら卵 牛乳 | セサミパン さとう 油 米粉マカロニ じゃがいも | しょうが 玉葱 プロッコリー 水菜 赤玉葱 赤・黄バブリカ にんにく 人参 小松菜 マッシュルーム バセリ トマト缶 りんご | |



⇒江戸川区産の
小松菜使用日



⇒野菜の量が100g以上の日
(1日の目標は350g以上)