



# 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O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 ベーコン うずら卵 牛乳	米 麦 パター 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・黄パプリカ グリンピース キャベツ 胡瓜 白菜 えのき パセリ 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・黄パプリカ 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O運動 3-2リクエストの日!~	○	ツナつなソテー ナタデココポンチ	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 しめじ ブロッコリー 人参 小松菜 ナタデココ ミカ・黄桃・りん・リンゴ 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 ちりめんじゃこ 助孝鮭 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	ウイナー 昆布 つみれ 生揚げ がんも 揚げ 鶏肉 おかか 牛乳	米 麦 さとう こんにやく 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】	○	ハ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 助孝鮭 レンズ豆 牛乳	米 麦 油 さとう パター じゃがいも 米粉	にんにく しょうが 人参 玉葱 キャベツ しめじ 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 あられ麩	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 パター 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 グリンピース	
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	ウイナー 鶏肉 生揚げ 油揚げ おかか 牛乳	スバゲティ オリーブ油 油 さとう ごま 油 小麦粉 さつまいも	にんにく 玉葱 ビーマン 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/正月年始め】 	○	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 しめじ みかん	
15 月	手作りさつまいもパン	○	ペンネ・アラビアータ クリームシチュー	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 オリーブ油 ハネ さつまいも じゃがいも パター	にんにく 玉葱 パセリ 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 しめじ 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[南瓜の白玉ぜんざい]	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 なら 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 白滝 さとう ごま	しょうが 人参 玉葱 さやいんげん 大根 しめじ 小松菜	
19 金	ガーリックライス	○	ビーンズコロケ 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 パター 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 夢おれんじ	
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 パター さとう 米粉 はちみつ	しょうが 人参 白菜 南瓜 しめじ 小松菜 大根 れんこん キャベツ ゆず	
23 火	麦ご飯	○	エコふりかけ 鯖のみそ煮 わかめのジュージュ 具だくさんすまし汁	751 kcal 2.4 g	青のり 鯖 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 ブ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 ブロッコリー 水菜 赤玉葱 赤・黄パプリカ にんにく 人参 小松菜 マッシュルーム パセリ 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)