



# 令和6年度 12月予定献立表



## \* 3-1 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、全校で最も残菜率の低かった3-1のみなさんがリクエストした料理が登場!  
また、今回は1-1も同じ残菜率でリクエスト権を獲得したので、こちらは1月の給食で登場します。お楽しみに☺

予定回数: 17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	
2	月	麻婆豆腐丼	○	春雨サラダ 白菜とニラのスープ みかん 1/2	798 kcal 2.9 g	鶏肉 大豆 みそ 豆腐 ハム うずら卵 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 ごま 緑豆春雨	にんにく しょうが 人参 たけのこ 玉葱 椎茸 長ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン 白菜 えのき にら みかん	
3	火	雑穀ご飯 【岩手県の郷土料理】	○	鱈の南部揚げ わかめのジュージュ ひつつま りんご	709 kcal 1.9 g	助宗鱈 わかめ かつお節おなか 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 雑穀 アマランサス 小麦粉 でん粉 ごま 油 ごま油	長ねぎ 人参 大根 白菜 舞茸 小松菜 りんご	
4	水	麦ご飯	○	あさりと海苔の佃煮 しらす入りたまご焼き 豚肉と小松菜のごみそ炒め あおさのすまし汁	756 kcal 2.9 g	焼き海苔 あさり しらす たまご 豚肉 油揚げ みそ あおさ 牛乳	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも	にんにく 玉葱 大根 しそ葉 しょうが 人参 小松菜 椎茸 白菜 長ねぎ えのき 唐辛子 レモン果汁	
5	木	ペペロンチーノスパゲティ	○	肉団子のトマトスープ フルーツヨーグルト	709 kcal 2.4 g	鶏肉 豆腐 ウインナー 豚肉 大豆 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 ごま油 さとう マカロニ	にんにく 玉葱 しめじ コーン 小松菜 人参 キャベツ 南瓜 唐辛子 トマト缶 いちごジャム ミカ 黄桃・パイ・リンゴ缶	
6	金	冬の五目おこわ 【二十四節気 大雪】	○	ししゃもの漬揚げ かぼちゃの甘煮 豚汁	744 kcal 2.9 g	鶏肉 油揚げ ししゃも 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 油 さつまいも さとう でん粉 小麦粉 ごま油 ごま こんにやく じゃがいも	しょうが 人参 小松菜 えのき にんにく 南瓜 ごぼう 大根 長ねぎ	
9	月	クッパ	○	韓国風肉じゃが ツナと野菜のナムル 愛まどんな	703 kcal 2.5 g	鶏肉 たまご 豚肉 ツナ 牛乳	米 麦 油 ごま油 さとう つきこんにやく じゃがいも ごま	しょうが にんにく 椎茸 大根 人参 にら こねぎ 玉葱 しめじ 小松菜 大豆もやし 愛まどんな	
10	火	胚芽パン 【世界の料理 フィンランド】	○	グリラットウ・ロヒ【焼きサーモン】 マッシュポテト シスコン・マツカラ・ケイト 【ソーセージのスープ】	725 kcal 2.8 g	鮭 ウインナー サワークリーム レンズ豆 牛乳	胚芽パン バター 油 じゃがいも	玉葱 人参 コーン キャベツ 長ねぎ	
11	水	茶飯	○	おでん 小松菜のごまよごし	717 kcal 2.8 g	ウインナー 昆布 うずら卵 つみれ 生揚げ がんもどき 揚げボール 牛乳	米 麦 さとう こんにやく ちくわが ごま	大根 小松菜 キャベツ もやし	
12	木	キムタクご飯	○	かつおとじゃがいもの青のり揚げ 吉野汁 バナナ	736 kcal 2.8 g	ベーコン 鯉 青のり 鶏肉 あさり 油揚げ 牛乳	米 麦 油 ごま アマランサス でん粉 うどん じゃがいも こんにやく	長ねぎ しょうが 人参 大根 しめじ 小松菜 白菜キムチ 大根たくあん漬け バナナ	
13	金	麦ご飯 【すす払い】	○	生揚げの田楽 もやしのおかか和え くじら汁 みかん 1/2	728 kcal 2.2 g	生揚げ みそ かつお節おなか くじら皮 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 さとう ごま 里芋	もやし 小松菜 しょうが 人参 大根 長ねぎ しめじ みかん	
16	月	手作りレーズンパン	○	マセドアンサラダ チリビーンズ	743 kcal 2.3 g	豆乳 ハム 鶏肉 大豆 白いんげん豆 レンズ豆 牛乳	強力粉 全粒粉 さとう 油 オリーブ油 じゃがいも バター 小麦粉	干しぶどう 人参 胡瓜 コーン にんにく 玉葱	
17	火	とりごぼうの混ぜご飯	○	わかさぎの南蛮揚げ 小松菜としめじの煮浸し かきたま汁 みはや	715 kcal 2.8 g	鶏肉 油揚げ わかさぎ 生揚げ 豆腐 わかめ たまご 牛乳	米 麦 油 アマランサス さとう 小麦粉 でん粉 ごま	ごぼう 玉葱 しょうが 赤・黄パプリカ 人参 小松菜 しめじ 長ねぎ みはや	
18	水	麦ご飯 【主菜セレクト献立】	○	A: きのごソースハンバーグ B: おろしソースハンバーグ ミックスソテー 大豆もやしとわかめのみそ汁	722 kcal 2.4 g	鶏肉 大豆 豆腐 ベーコン 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 麦 パン粉 長芋 油 さとう バター じゃがいも	玉葱 エリンギ えのき しめじ 人参 ブロッコリー 大豆もやし もやし	
19	木	シーフードカレーライス	○	コーンサラダ りんご	775 kcal 2.2 g	いか えび あさり ツナ チーズ 牛乳	米 麦 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 さとう クルトン	にんにく しょうが 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 コーン トマト缶 りんご	
20	金	連盛りうどん 【二十四節気 冬至】	○	とり肉と野菜のゆず塩炒め 黒糖とバナナの蒸しケーキ	720 kcal 1.9 g	鶏肉 油揚げ 焼き豆腐 生クリーム 豆乳 牛乳	冷凍うどん 油 ぎんなん でん粉 さとう バター 黒糖 小麦粉 米粉	人参 れんこん 大根 長ねぎ 南瓜 しょうが にんにく もやし キャベツ 小松菜 ゆず バナナ	
23	月	麦ご飯	○	鯖のみそ煮 じゃがいものりごま和え 白菜のすまし汁 いちご	738 kcal 1.9 g	鯖 みそ 青のり 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ 牛乳	米 麦 さとう じゃがいも ごま油 ごま	しょうが 白菜 しめじ いちご	
24	火	小松菜ビスキュイパン ~第2回 残菜O運動 3-1リクエスト1位!~	○	ジンジャー Dressing サラダ クリームシチュー	769 kcal 2.7 g	かまぼこ 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	丸パン バター 小麦粉 さとう アーモンド 油 じゃがいも 米粉 オリーブ油	小松菜 キャベツ しょうが 赤・黄パプリカ 玉葱 人参 コーン ブロッコリー いちごジャム 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)