



2025年12月 給食カレンダー(18回)

江戸川区立篠崎中学校
校長 紅林 兼一
栄養士 井上 陽子



日	主食	牛乳	おかず	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 - たんばく質 食塩相当量
1月	麦入りご飯	○	肉じゃがコロック 野菜のじゃこチー和え 豚肉とごぼうの味噌汁	飲用牛乳、豚ひき肉、たまご、 ちりめんじゃこ、ダイスチーズ、 豚こま、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、油、三温糖、 じゃがいも、乾燥マッシュポテト、 小麦粉、乾パン粉、生パン粉、 ごま油、板こんにゃく	にんじん、玉葱、キャベツ、 もやし、こまつな、ごぼう、ねぎ	757 kcal 27.7 g 2.6 g
2火	きなこフレンチトースト	○	アーモンドサラダ カレーポークビーンズ 果物(はやか)	飲用牛乳、調理用牛乳、たまご、 きな粉、豚こま、白いんげん豆、 生クリーム	無塩食パン、バター、三温糖、 アーモンド、油、じゃがいも、 小麦粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、 ブロッコリー、玉葱、にんにく、 はやか	793 kcal 29.7 g 2.1 g
3水	中華丼 小松菜一斉給食 SDGs給食 目標1.2	○	卵とわかめのスープ フルーツ豆花	飲用牛乳、豚こま、いか、粉寒天、 蒸しかまぼこ、むきエビ、豆乳、 うずら卵、わかめ、たまご、 生クリーム	精白米、粒麦、油、でん粉、 ごま油、さとう、黒砂糖、はちみつ	しょうが、にんにく、干し椎茸、 にんじん、だけのこ、玉葱、 はくさい、チンゲンツァイ、 えのきたけ、こまつな、ねぎ、 みかん缶、パイナップル	741 kcal 29.9 g 3.5 g
4木	キムチチゲうどん 旬の食材 ごぼう	○	変わりきんぴら 手作り黒糖まんじゅう	飲用牛乳、豚こま、油揚げ、 赤みそ、さつま揚げ、こしあん	冷凍うどん、ごま油、油、 つぎこんにゃく、三温糖、 じゃがいも、黒砂糖、小麦粉	だいこん、はくさい、にんじん、 もやし、ねぎ、さやいんげん、 ごぼう、キムチ、にら、ぶなしめじ	717 kcal 29.4 g 2.8 g
5金	ごまご飯	○	サケのちゃんちゃん焼き わかめのゆず和え 白雪汁	飲用牛乳、サケ、減塩みそ、 わかめ、鶏こま、あらははんぺん 白雪汁	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、 じゃがいも、白すりごま、でん粉	にんじん、キャベツ、玉葱、ねぎ、 ピーマン、ぶなしめじ、ゆず、 ホールコーン、しょうが、もやし、 こまつな、きゅうり、えのきたけ、 だいこん	718 kcal 33.7 g 2.6 g
8月	カリカリ梅とじゃこごはん	○	肉団子のもち米蒸し もやしとにらのごまだれ かまぼこのすまし汁	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、 豚ひき肉、鶏ひき肉、たまご、 茎わかめ、鶏こま、蒸しかまぼこ、 わかめ	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、 でん粉、もち米、ねりごま、 三温糖、白すりごま	カリカリ梅、しょうが、玉葱、 ねぎ、干し椎茸、もやし、にら、 にんじん、こまつな	763 kcal 34.0 g 2.8 g
9火	胚芽食パン 手作りみかんジャム	○	ハムとさつま芋のサラダ 和風ポトフ 果物(バナナ)	飲用牛乳、ハム、ベーコン、 豚こま、凍り豆腐	胚芽食パン、さとう、さつまいも、 コーンスターチ、油、三温糖、 白すりごま、じゃがいも	みかん缶、みかんジュース、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 玉葱、にんにく、しょうが、かぶ、 れんこん、だいこん、バナナ	704 kcal 27.7 g 2.6 g
10水	コーン茶飯 旬の食材 れんこん	○	野菜と焼き豚の和え物 姫路おでん 焼きりんご	飲用牛乳、わかめ、焼き豚、 こんにゃく寒天、揚げポール、 焼き竹輪、はんぺん、つみれ、 結びこんにゃく、京がんも、うずら卵	精白米、押麦、白ごま、油、 ごま油、じゃがいも、 板こんにゃく、三温糖、 グラニュー糖	ホールコーン、れんこん、 にんじん、みずな、きゅうり、 もやし、だいこん、しょうが、 りんご	767 kcal 28.1 g 3.2 g
11木	きびご飯	○	鯖のうまだれ焼き 切干大根のびり辛和え 根菜の呉汁	飲用牛乳、サバ、しらすがし、 鶏こま、さつま揚げ、赤みそ、 白みそ、大豆	精白米、もちぎび、三温糖、 ごま油、油、白ごま、さつまいも	にんにく、しょうが、ねぎ、 切干だいこん、きゅうり、 にんじん、こまつな、もやし、 ごぼう、だいこん	733 kcal 34.9 g 2.5 g
12金	鶏ごぼうピラフ	○	揚げ豆腐の肉味噌かけ 豆乳スープ 果物(夢オレンジ)	飲用牛乳、鶏こま、木綿豆腐、 豚ひき肉、大豆、減塩みそ、 ベーコン、豆乳、白いんげん豆	精白米、粒麦、油、でん粉、 三温糖、じゃがいも	ごぼう、にんじん、玉葱、ねぎ、 マッシュルーム、さやいんげん、 しょうが、干し椎茸、だけのこ、 グリーンピース、にんにく、だいこん、 ホールコーン、夢オレンジ	802 kcal 35.3 g 2.4 g
15月	焼き豚とエリンギの中華おこわ	○	こんにゃくとうすら卵の中華炒め あさり入り中華風コンスープ 果物(みはや)	飲用牛乳、焼き豚、鶏こま、 うずら卵、あさり、たまご	精白米、もち米、ごま油、油、 三温糖、白ごま、板こんにゃく、 でん粉、じゃがいも	にんじん、エリンギ、わらび、 にんにく、しょうが、だけのこ、 ねぎ、チンゲンツァイ、玉葱、 クリームコーン、ホールコーン、 みはや	736 kcal 32.3 g 3.3 g
16火	メイプルトースト 世界の料理 カナダ	○	ささみとブロッコリーのサラダ サーモンクリームスープ クランベリーゼリー	飲用牛乳、ささ身、サケ、 ひよこまめ、調理用牛乳、 生クリーム、粉チーズ、粉寒天	食パン、バター、さとう、油、 メイプルシロップ、 オリーブ油、小麦粉	キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、にんじん、玉葱、 こまつな、マッシュルーム、 クランベリージュース、ナタデココ	716 kcal 31.3 g 2.8 g
17水	きびご飯 郷土料理 鳥取県	○	スタミナ納豆 わかさぎのカレー揚げ らっきょう入り和え物 いもこん汁	飲用牛乳、鶏ひき肉、 挽きわり納豆、きびご、たまご、 あおのり、焼き竹輪、鶏こま	精白米、きび、ごま油、三温糖、 油、小麦粉、さといも、 玉こんにゃく、さとう	しょうが、にんにく、ねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、らっきょう、 だいこん、ごぼう	760 kcal 37.0 g 2.4 g
18木	厚揚げのびり辛炒め丼	○	いかときゅうりのさっぱり和え 白菜と春雨のスープ	飲用牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、 イカ、ワカメ、豚こま、なると	精白米、粒麦、油、さとう、 でん粉、米粉、ごま油、 緑豆はるさめ	にんにく、しょうが、干し椎茸、 にんじん、だけのこ、ねぎ、 ピーマン、きゅうり、キャベツ、 ホールコーン、しょうが、ねぎ、 はくさい、もやし、チンゲンツァイ	807 kcal 31.6 g 2.8 g
19金	麦入りご飯	○	お好み焼き風卵焼き じゃがいもの味噌だれ和え おくすかけ 果物(りんご)	飲用牛乳、たらすり身、たまご、 あおのり、白みそ、油揚げ	精白米、粒麦、油、三温糖、 ながいも、じゃがいも、車麴、 白すりごま、さといも、 さつまいも、しらたき	にんじん、玉葱、キャベツ、 しょうが(酢漬)、きゅうり、 だいこん、干し椎茸、りんご	749 kcal 27.2 g 1.6 g
22月	玄米ご飯 旬の食材 大根	○	変わりぶろふき大根 小松菜と豚肉のゆず炒め かぼちゃの味噌汁	飲用牛乳、鶏ひき肉、白みそ、 赤みそ、豚こま、油揚げ、減塩みそ	精白米、玄米、三温糖、ごま油、 油、でん粉	だいこん、もやし、ゆず、 こまつな、かぼちゃ、玉葱、ねぎ、 ほうれん草	722 kcal 29.1 g 2.3 g
23火	A味噌バターラーメン Bびり辛ごま担担麺 セレクト給食	○	青のりポテト ぶどう寒天ポンチ	飲用牛乳、豚ひき肉、減塩みそ、 あおのり、粉寒天、豚こま	蒸し中華めん、ごま油、油、 三温糖、ねりごま、白すりごま、 じゃがいも、さとう、 豆乳クリームバター	にんにく、しょうが、ねぎ、にら、 にんじん、もやし、レモン果汁、 チンゲンツァイ、パイナップル、玉葱、 ぶどうジュース、みかん缶、 りんご缶、ホールコーン、こまつな	712 kcal 25.6 g 2.5 g
24水	カラフルピラフ 旬の食材 ブロッコリー	○	フライドチキン さつまいものはちみつバター和え まめ豆トマトスープ	飲用牛乳、ベーコン、鶏こま、 鶏もも、白いんげん豆	精白米、粒麦、油、ごま油、 でん粉、さつまいも、はちみつ、 三温糖、黒ごま、オリーブ油	玉葱、マッシュルーム、キャベツ、 にんじん、ピーマン、赤パプリカ、 黄パプリカ、しょうが、にんにく、 ぶなしめじ、トマト缶詰、 ブロッコリー、えだまめ	846 kcal 30.9 g 2.5 g

※食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。ご了承下さい。

※小松菜はすべて江戸川区産のものを使用しています。

平均エネルギー 752kcal
たんばく質 30.9g
食塩相当量 2.6g