



ヘロンちゃん

# 2024年12月給食カレンダー(17回)

江戸川区立篠崎中学校  
校長 紅林 兼一  
栄養士 井上 陽子



こまつなくん

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食分 たんぱく質
2月	生揚げと小松菜のオイスター炒め丼	○	トマトの中華風卵スープ おかしな生卵	飲用牛乳、豚こま、生揚げ、 蒸しかまぼこ、たまご、粉寒天	精白米、粒麦、油、三温糖、 でん粉、ごま油、さとう	しょうが、にんじん、玉葱、 キャベツ、もやし、こまつな、 干し椎茸、たけのこ、ねぎ、 トマト缶詰、黄桃缶、 りんごジュース	740 kcal 29.2 g
3火	玄米ご飯	○	白身魚の唐揚げレモン風味 五目豆 きのこの沢煮焼	飲用牛乳、ホキ、鶏こま、 さつまいも、大豆、豚こま、 角切りこんにゃく、絹ごし豆腐	精白米、玄米、油、でん粉、 ごま、三温糖、こんにゃく	にんにく、ねぎ、レモン果汁、 ごぼう、にんじん、なめこ、 えのきたけ、生しいたけ、ねぎ	731 kcal 37.3 g
4水	胚芽食パン 旬の食材 れんこん	○	手作りみかんジャム さつまいものはちみつバター煮 和風ポトフ	飲用牛乳、ベーコン、豚こま、 凍り豆腐	胚芽食パン、さとう、 コーンスターチ、さつまいも、 はちみつ、三温糖、バター、 黒ごま、油、じゃがいも	みかん缶、みかんジュース、 にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、キャベツ、れんこん、 かぶ、かぶの葉	724 kcal 26.2 g
5木	シンガポール風ライス 世界の料理 シンガポール	○	シンガポールビーフン ラクサ風スープ 果物(早番)	飲用牛乳、豚こま、鶏こま、 むぎエビ、えびボール	精白米、油、三温糖、ビーフン、 ごま油	にんにく、玉葱、にんじん、にら、 葉ねぎ、しょうが、もやし、早香、 たけのこ、ぶなしめじ、キャベツ、 こまつな、ココナッツミルク	702 kcal 32.7 g
6金	コーン茶飯	○	豚しゃぶサラダ おでん 果物(りんご)	飲用牛乳、わかめ、豚こま、 結びこんにゃく、焼き竹輪、いわしボ ール、 はんぺん、揚げボール、 一口かまぼこ、うま味の卵	精白米、押麦、白ごま、油、 さとう、じゃがいも、 板こんにゃく、竹輪、三温糖	ホールコーン、もやし、にんじん、 キャベツ、レモン果汁、 だいこん、りんご	716 kcal 28.8 g
9月	きびご飯	○	スタミナレバー炒め 野菜のごまドレ和え 豆腐の辛味汁 果物(愛まどんな)	飲用牛乳、豚レバー、筍わかめ、 焼き竹輪、豚こま、木綿豆腐、 赤みそ	精白米、きび、でん粉、油、 さとう、ごま油、白ごま、 三温糖	しょうが、にんにく、大豆もやし、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 にんじん、だいこん、玉葱、 もやし、ぶなしめじ、ねぎ、 愛まどんな	740 kcal 30.7 g
10火	鶏そぼろのふわふわ卵とじ丼 旬の食材 ごぼう	○	野菜と糸こんにゃくのアーモンド和え 打ち豆汁	飲用牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、 たまご、大豆、油揚げ、減塩みそ	精白米、粒麦、油、焼きさ、油、 三温糖、でん粉、しらたき、 アーモンド粉、さとう、 板こんにゃく、さといも	干し椎茸、にんじん、玉葱、 こまつな、ねぎ、キャベツ、 もやし、ごぼう、だいこん、 はくさい	770 kcal 34.5 g
11水	タラモサラダトースト	○	ささみとブロッコリーのサラダ 白いんげん豆のポタージュ 果物(バナナ)	飲用牛乳、たらこ、ささみのり、 ささ身、ベーコン、白いんげん豆、 調理用牛乳、豆乳、生クリーム	食パン、じゃがいも、さとう、 ノンエッグマヨネーズ、 油、オリーブ油、バター、小麦粉	玉葱、キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、ホールコーン、 パセリ、バナナ	751 kcal 29.4 g
12木	ごまご飯 郷土料理 北海道	○	サケのちゃんちゃん焼き 野菜の昆布和え じゃがいもの団子汁	飲用牛乳、サケ、減塩みそ、 塩昆布、鶏こま	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、 ごま油、じゃがいも、でん粉	にんじん、キャベツ、玉葱、 もやし、ピーマン、ぶなしめじ、 ホールコーン、しょうが、ねぎ、 こまつな、きゅうり、干し椎茸、 だいこん、ほうれんそう	721 kcal 30.8 g
13金	冬野菜カレー 旬の食材 大根	○	水菜とパプリカのサラダ 手作り白玉フルーツポンチ	飲用牛乳、豚こま、粉チーズ、 蒸しかまぼこ、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、油、バター、 小麦粉、中ざら糖、さとう、 白すりごま、白玉粉、三温糖	にんにく、にんじん、玉葱、 だいこん、れんこん、セロリー、 りんご、みずな、キャベツ、 黄パプリカ、レモン果汁、 もも缶、みかん缶、りんご缶	768 kcal 21.6 g
16月	菜めし 旬の食材 やまいも	○	ホックのミモザ焼き 野菜のちりめん和え やまいものふわふわ汁 果物(みはや)	飲用牛乳、ほっけ、たまご、 油揚げ、ちりめんじゃこ、生揚げ	精白米、粒麦、白ごま、油、 三温糖、ノンエッグマヨネーズ、 ごま油、やまいも、でん粉	だいこんの葉、しょうが、 もやし、にんじん、こまつな、 キャベツ、葉ねぎ、だいこん、 えのきたけ、みはや	754 kcal 34.9 g
17火	雑穀ご飯	○	ヤンニョムチキン 筍わかめのナムル 韓国風寄せ鍋	飲用牛乳、若鶏モモ、筍わかめ、 豚こま、木綿豆腐	精白米、アマランサス、でん粉、 油、さとう、三温糖、ごま油、 トック	しょうが、にんにく、もやし、 こまつな、えのきたけ、にんじん、 ねぎ、ぶなしめじ、だいこん	765 kcal 30.7 g
18水	ミルクパン 丸 旬の食材 ブロッコリー	○	小松菜豆乳キッシュ じゃがツナサラダ シーフードトマトスープ 果物(りんご)	飲用牛乳、ベーコン、豆乳、 たまご、生クリーム、ピザチーズ、 まぐろ缶詰、鶏こま、むぎエビ、 いか	ミルクパン、油、じゃがいも、 三温糖、米粉マカロニ、バター	こまつな、玉葱、かぼちゃ、 赤パプリカ、ホールコーン、 ブロッコリー、きゅうり、 にんにく、セロリー、にんじん、 キャベツ、ぶなしめじ、 トマト缶、りんご	780 kcal 34.9 g
19木	ゆかりご飯	○	きゅうりののり酢和え 豚肉の三州煮 大豆のしゃりしゃり揚げ	飲用牛乳、蒸しかまぼこ、 ささみのり、豚こま、生揚げ、 イカ、大豆	精白米、粒麦、三温糖、油、 じゃがいも、板こんにゃく、油、 でん粉、カシューナッツ、さとう	ゆかり、きゅうり、もやし、 にんじん、しょうが、干し椎茸、 玉葱、さやいんげん	767 kcal 34.3 g
20金	小松菜チャーハン	○	きびなごの磯辺揚げ 中華風なめこスープ ココナッツ風味フルーツ杏仁	飲用牛乳、ハム、たまご、 きびなご、あおのり、粉寒天、 蒸しかまぼこ、絹ごし豆腐、 調理用牛乳、生クリーム	精白米、粒麦、油、白ごま、 さとう、ごま油、小麦粉	にんじん、たけのこ、ねぎ、 こまつな、えのきたけ、なめこ、 ココナッツミルク、みかん缶、 黄桃缶、パイナップル	765 kcal 32.3 g
23月	A鶏つくねうどん Bきつねうどん セレクト給食	○	変わりきんぴら 果物(みかん)	飲用牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、 わかめ、減塩みそ、豚こま、 さつまいも	冷凍うどん、でん粉、油、 つきこんにゃく、三温糖、 じゃがいも、もち、スパゲティ	しょうが、ねぎ、にんじん、 だいこん、干し椎茸、はくさい、 こまつな、ごぼう、さやいんげん、 みかん	714 kcal 32.1 g
24火	パプリカライスのクリームソースがけ	○	にんじんのサラダ ナッツのチョコケーキ	飲用牛乳、鶏こま、むぎエビ、 豆乳、調理用牛乳、 生クリーム、たまご	精白米、粒麦、バター、油、 小麦粉、オリーブ油、三温糖、 アーモンド、チョコレート、粉糖、 チョコチップ	パセリ、にんじん、玉葱、 マッシュルーム、セロリー、 キャベツ、にんにく、干しぶどう	899 kcal 28.0 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  
たんぱく質 753kcal  
31.1g

※Aメニューの  
栄養価です