

12月 献立表

令和6年度

江戸川区立瑞江第三中学校

日	曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質	備考
2	月	チャーハン	○	切干大根のピリ辛あえ ワンタンスープ	牛乳・豚肉・なると しらす・豚ひき肉	米・麦・油・さとう ごま・ワンタンの皮 ごま油・でんぷん	ねぎ・にんじん・たけのこ ピーマン・切干大根・小松菜 きゅうり・しょうが・もやし にんにく・玉ねぎ・はくさい	705 23.0	
3	火	ごはん	○	コノシロの南蛮漬け ごまあえ むらくも汁	牛乳・コノシロ 鶏肉・ちくわ・たまご	米・麦・油・さとう ごま・でんぷん じゃがいも	しょうが・ねぎ・小松菜 もやし・キャベツ・にんじん	722 34.9	
4	水	パン・マフィン・トースト ガーリックトースト	○	チリコンカン ツナサラダ	牛乳・豚肉・大豆 生クリーム・ツナ	パン・マーガリン・油 さとう・小麦粉 はちみつ	レモン・にんにく・しょうが 玉ねぎ・トマト缶・大根 パセリ・キャベツ・きゅうり	714 027.1	
5	木	ごはん	○	豆腐入りつくね焼き 小松菜の煮びたし じゃがいもと大根のみそ汁	牛乳・鶏ひき肉 とうふ・大豆・みそ 油揚げ・しらす	米・麦・油・さとう パン粉・マヨネーズ でんぷん・じゃがいも	しょうが・玉ねぎ・小松菜 もやし・キャベツ・にんじん 大根・ねぎ	724 32.6	
6	金	プルコギ丼	○	春雨サラダ かきたま汁 早香	牛乳・豚肉・ハム 鶏肉・たまご	米・麦・油・さとう ごま・春雨・ごま油 じゃがいも・でんぷん	にんにく・しょうが・にら 玉ねぎ・にんじん・もやし りんご・キャベツ・ねぎ きゅうり・早香	839 32.5	
9	月	小松菜ごはん	○	肉じゃが わかめとしらすのあえ物	牛乳・わかめ・ハム 豚肉・しらす	米・麦・油・さとう、 じゃがいも	小松菜・玉ねぎ・にんじん しいたけ・キャベツ・もやし きゅうり・さやいんげん	715 28.2	
10	火	ごはん	○	スパニッシュオムレツ ごまドレサラダ えのきのスープ	牛乳・豚ひき肉 わかめ・たまご 鶏肉	米・麦・油・さとう スパゲティ	玉ねぎ・にんじん・しいたけ マッシュルーム・キャベツ もやし・小松菜、えのき	743 30.5	
11	水	ごはん	○	カレーコロッケ オニドレサラダ 大根のみそ汁	牛乳・鶏ひき肉 大豆・油揚げ・みそ とうふ	米・麦・油・さとう じゃがいも・パン粉 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・もやし・大根 ねぎ	823 32.0	
12	木	わかめごはん	○	たらのマヨネーズ焼き ビーフンソーテー すまし汁	牛乳・たら・みそ 豚肉・鶏肉・とうふ	米・麦・油・ビーフン マヨネーズ・ごま	ピーマン・パプリカ・玉ねぎ にんじん・しいたけ・えのき たけのこ・しょうが・小松菜 チンゲン菜	704 35.4	
13	金	2-1リクエスト 小松菜パスタ	○	ミックスマッシュポテト 白菜スープ みかん	牛乳・ベーコン 生クリーム・鶏肉	スパゲティ・油 バター・じゃがいも 春雨・ごま油	にんにく・玉ねぎ・小松菜 にんじん・コーン・白菜 グリーンピース・みかん	713 24.7	
16	月	ごまきなこトースト	○	えびととうふのうま煮 パンバンジーサラダ 早香	牛乳・きなこ・豚肉 鶏ささみ・えび とうふ	食パン・マーガリン はちみつ・油・さとう ごま・でんぷん ごま油	しょうが・しいたけ・玉ねぎ にんじん・たけのこ・小松菜 キャベツ・もやし・にんにく もやし・早香	783 40.0	
17	火	マーボー丼	○	じゃこサラダ わかめスープ	牛乳・豚ひき肉 みそ・大豆・とうふ ちりめんじゃこ 鶏肉・わかめ	米・麦・油・さとう でんぷん・ごま・ごま油	にんにく・しょうが・ねぎ 玉ねぎ・にんじん・たけのこ しいたけ・大根・みずな もやし	837 38.4	
18	水	ごはん	○	さばのみそだれ焼き じゃがいものきんぴら 沢煮椀	牛乳・さば・みそ 豚肉	米・麦・油・さとう じゃがいも・ごま	しょうが・にんじん・えのき たけのこ・ごぼう・大根	751 34.8	
19	木	スパゲティ ミートソース	○	わかめサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・豚ひき肉 粉チーズ・わかめ 茎わかめ・大豆 ヨーグルト	スパゲティ・油 さとう・ごま	にんにく・しょうが・玉ねぎ にんじん・マッシュルーム・コーン トマト缶・大根・きゅうり みかん缶・パイン 缶・黄桃缶	734 30.1	
20	金	こぎつねごはん	○	ししゃもの石垣揚げ ゆずあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳・鶏肉・みそ ししゃも・厚揚げ 油揚げ	米・麦・油・さとう 小麦粉・ごま	しいたけ・にんじん・小松菜 白菜・もやし・かぼちゃ	862 28.8	冬至 献立
23	月	コーンピラフ	○	レバーとポテトの甘辛あげ 野菜スープ	牛乳・鶏ひき肉 鶏レバー・大豆 ベーコン	米・麦・油・さとう でんぷん・ごま・ごま油 じゃがいも	にんじん・玉ねぎ・エリンギ コーン・グリーンピース にんにく・しょうが キャベツ・ピーマン	767 28.8	
24	火	ピザトースト または カレーミートトースト	○	ホワイトシチュー 小松菜とじゃこのサラダ みかん	牛乳・ハム・ベーコン サラミ・鶏肉・チーズ いんげん豆 生クリーム	パン・マーガリン・油 さとう・じゃがいも ごま・ごま油・小麦粉	にんにく・玉ねぎ・にんじん マッシュルーム・ピーマン しめじ・パセリ・小松菜 キャベツ・きゅうり・みかん	866 819	セレクト 給食
25	水	終業式（給食なし）							

*献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

給食最終日に白衣の持ち帰りがあひます。
給食当番は必ず持ち帰り、冬休み明けまでに忘れずに持ってきてください。