



令和7年 12月予定献立表



江戸川区立鹿骨中学校
校長 東原 貴行
栄養士 齋藤 雪絵

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひと口メモ
			血や肉になる	熱や力の素になる	体の調子を整える			
1	月	麦ごはん 鱈と野菜の甘酢炒め わかめの中華サラダ ワンタンスープ パナナ 	牛乳 鱈 わかめ 茎わかめ 鶏肉 うずら卵	米 麦 でん粉 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油 ごま ワンタンの皮	しょうが 玉葱 人参 椎茸 ピーマン 大根 コーン キャベツ えのき 白菜 小松菜 パナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	780 305 223 2.5	たらは雪が降る季節にとれることから、魚へんに雪と書いて「鱈」と書きます。
2	火	車麩のたまごとじ丼 すりごまのみそ汁 黒みつ寒天ポンチ	豚肉 卵 牛乳 豆腐 油揚げ みそ 寒天	米 麦 油 こんにやく 車麩 さとう ごま 黒砂糖	玉葱 人参 えのき ねぎ 小松菜 ごぼう 大根 水菜 りんご 黄桃 パイン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	780 303 233 2.7	
3	水	ツナビーンズドック 白菜と大根のスープ煮 さつま芋のアーモンド揚げ りんご 	白いんげん豆 ツナ 豆乳 チーズ 牛乳 豚肉 レンズ豆 フランクフルト	コッペパン 油 マヨネーズ さつまいも さとう アーモンド	玉葱 コーン パセリ 人参 大根 白菜 しめじ ブロッコリー りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	769 292 285 2.6	ぼらは秋から冬が旬の魚です。料理法を選ばない美味しい魚なので、今回は揚げて、あんかけをかけて提供します。
4	木	そぼろごぼうごはん 鯖のごま焼き 小松菜としらすの和え物 じゃが芋とわかめのみそ汁 みかん	豚肉 牛乳 鯖 しらす おかか 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	ごぼう 生姜 もやし キャベツ 小松菜 人参 しめじ 大根 ねぎ みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	713 342 275 2.5	
5	金	鶏肉とコーンのピラフ レバーのケチャップソース レモンドレッシングサラダ マカロニ入りクリームスープ	鶏肉 牛乳 レバー 大豆 ベーコン 豆乳	油 米 麦 でん粉 小麦粉 さとう マカロニ	コーン 玉葱 パセリ 生姜 キャベツ 大根 小松菜 人参 きゅうり レモン かぼちゃ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	745 307 274 2.7	
8	月	麦ごはん ぼらの野菜あんかけ ツナのからし和え 根菜のかきたまみそ汁	牛乳 ぼら 豚肉 ツナ 油揚げ みそ たまご わかめ	米 麦 でん粉 ごま 小麦粉 油 さとう じゃがいも	玉葱 白菜 椎茸 小松菜 もやし キャベツ きゅうり ごぼう 人参 大根 えのき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	748 361 243 2.6	12月8日が「有機農業の日」です。それにちなんで、11日は有機野菜を使ったオーガニック給食を提供します。カレーに入っているじゃがいも・人参・玉葱と、フルーツポンチに入っているバナナが有機野菜です。この日をきっかけに農業の未来について考えてほしいです。
9	火	ごはん 厚焼きたまご 小松菜とツナの磯和え じゃが芋と厚揚げのみそ汁 りんご 	牛乳 豚肉 たまご ツナ のり おかか 生揚げ みそ わかめ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	椎茸 人参 玉葱 葉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 白菜 えのき りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	709 310 240 2.5	
10	水	麦ごはん あじフライ ひじきの和え物 豚汁 夢おれんじ	牛乳 あじ たまご ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 小麦粉 ごま パン粉 油 さとう ごま油 こんにやく	小松菜 もやし 人参 玉葱 大根 ねぎ 夢おれんじ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	779 353 254 2.8	
11	木	【オーガニック給食】 チキンカレーライス ツナとブロッコリーのサラダ フルーツポンチ 	鶏肉 レンズ豆 牛乳 チーズ ツナ	米 麦 油 じゃがいも さとう 小麦粉	玉葱 生姜 にんにく 人参 キャベツ ブロッコリー コーン みかん パイン 黄桃 バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	823 284 231 2.0	
12	金	ひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ 小松菜のピリ辛和え 豆乳入りみそ汁	油揚げ ひじき 牛乳 ししゃも 大豆 たまご あおのり 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	米 麦 油 こんにやく さとう 小麦粉 ごま ごま油 じゃがいも	人参 キャベツ 小松菜 大根 もやし 玉葱 白菜 えのき 水菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	746 337 297 3.1	
15	月	五穀わかめごはん 厚揚げの肉みそかけ じゃが芋の変わりきんぴら 千切り野菜のすまし汁 りんご 	わかめ 牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	米 雑穀 ごま 油 さとう でん粉 ごま油 じゃがいも	生姜 玉葱 たけのこ にら 人参 ごぼう れんこん 大根 白菜 えのき ねぎ 小松菜 りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	753 287 264 2.4	16日はイタリアの料理です。ポロネーゼとストラッチャテツラという卵スープとトルタ・マンドルラというアーモンドケーキを提供します。
16	火	【世界の料理：イタリア】 スパゲッティポロネーゼ ストラッチャテツラ(イタリアの卵スープ) トルタ・マンドルラ(イタリアのアーモンドケーキ)	豚肉 レバー 大豆 牛乳 鶏肉 たまご チーズ	スパゲティ 油 オリーブ油 小麦粉 パン粉 さとう バター アーモンド はちみつ	にんにく 玉葱 人参 トマト 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	815 363 314 2.7	
17	水	豆腐の中華丼 切干大根とハムの中華和え 春雨スープ みかん 	豚肉 えび あさり 豆腐 牛乳 ハム 鶏肉	米 麦 油 でん粉 ごま油 さとう ごま じゃがいも 春雨	人参 たけのこ 椎茸 白菜 ねぎ チンゲン菜 切干大根 もやし キャベツ 玉葱 えのき 小松菜 みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	726 308 193 2.8	
18	木	【セレクト給食】 麦ごはん 鶏肉の竜田揚げ(香味だれ) または 鶏の塩からあげ(レモンだれ) キャベツのおかか和え 五目みそ汁	牛乳 鶏肉 おかか 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 でん粉 油 小麦粉 さとう ごま ごま油	生姜 ねぎ にら にんにく レモン 小松菜 もやし キャベツ コーン 人参 玉葱 大根 白菜 えのき かぼちゃ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	752 307 282 2.5	18日はセレクト給食です。「鶏肉の竜田揚げ(香味だれ)」か「鶏の塩から揚げ(レモンだれ)」のどちらかを選びます。楽しみにしてください！
19	金	ポテトチーズトースト 鶏肉クリームシチュー コーンサラダ りんご	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 豆乳 白いんげん豆 ハム	食パン 油 じゃがいも マヨネーズ さつまいも 小麦粉 さとう	玉葱 人参 小松菜 大根 キャベツ コーン りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	719 306 299 2.6	
22	月	【冬至の日献立】 ごはん 白菜の浅漬け 鱈のゆずみそ焼き かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮 けんちん汁 	塩昆布 牛乳 みそ さわら 大豆 鶏肉 ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ	米 麦 さとう でん粉 油 ごま さといも	白菜 人参 生姜 ゆず かぼちゃ 椎茸 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	769 370 248 2.6	
23	火	じゃこごはん イカの甘辛揚げ カリカリ油揚げのごま和え 大根入りすいとん汁	ちりめんじゃこ 牛乳 イカ 大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 麦 ごま油 でん粉 小麦粉 油 さとう ごま	キャベツ 人参 もやし 大根 小松菜 白菜 ねぎ えのき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	785 395 229 2.9	22日は冬至です。それにちなんで「鱈のゆずみそ焼き」と「かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮」を提供します。
24	水	手作りさつま芋ロールパン ポーキングシチュー オニオンドレッシングサラダ 	牛乳 豚肉 あさり レンズ豆	強力粉 さとう バター はちみつ さつまいも 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが 玉葱 人参 マッシュルーム 大根 トマト パセリ キャベツ 小松菜 レモン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	781 294 272 2.7	

12月の給食回数は18回です。飲用牛乳は必ず毎日提供します。
※納品などの都合により使用食材・献立を変更する場合がございます。予めご了承ください。

12月の栄養目標
風邪を防ぐ食べ物を知ろう

