



令和6年 12月予定献立表



江戸川区立鹿骨中学校
校長 大谷 雅也
栄養士 佐藤 香梨
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			
2	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 バナナ	牛乳 鱈 わかめ 茎わかめ 鶏肉	米 麦 でん粉 小麦粉 油 じゃがいも さとう ごま油 ごま ワンタンの皮	生姜 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 大根 コーン えのき キャベツ 白菜 チンゲン菜 バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	800 30.1 21.0 2.7	鱈は北海道などの寒い地域で獲れる魚で、雪の降る季節になると獲れることから、魚へんに雪と書いて「鱈」と書きます。
3	火	車麩のたまごとし井 すりごまのみそ汁 黒みつ寒天ポンチ	牛乳 豚肉 たまご 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 みかん 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)	788 30.5 23.3 2.7	
4	水	ツナビーンズドッグ 白菜と大根のスープ煮 さつま芋のアーモンド揚げ 	牛乳 白いんげん豆 ツナ 豆乳 チーズ 豚肉 レンズ豆 フランクフルト	コッペパン 油 さとう マヨネーズ さつまいも アーモンド	玉葱 コーン パセリ 人参 大根 白菜 しめじ 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	731 28.2 27.2 2.6	「ポロネーゼ」とは、イタリアの「ポロネーヤ」という都市が発祥の料理で、ミートソースの原型となったパスタ料理です。スープの「ストラッツァテッラ」やケーキの「トルタ・マンデルラ」と一緒に提供します。
5	木	そぼろごぼうごはん 鯖のごま焼き 小松菜とじゃこの和え物 さと芋のみそ汁 みかん	牛乳 豚肉 鯖 みそ ちりめんじゃこ おかか 油揚げ	米 麦 油 さとう ごま 里芋	ごぼう 生姜 もやし キャベツ 小松菜 人参 しめじ 大根 ねぎ 水菜 みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	727 34.6 26.9 2.4	
6	金	【世界の料理 イタリア】 スパゲッティポロネーゼ ストラッツァテッラ(イタリアの卵スープ) トルタ・マンデルラ(イタリアのアーモンドケーキ)	牛乳 豚肉 レバー 大豆 鶏肉 たまご チーズ	スパゲッティ 油 オリーブ油 小麦粉 パン粉 さとう はちみつ アーモンド バター	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)	810 35.1 31.3 2.7	
9	月	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	牛乳 油揚げ ひじき ししゃも あおのり 大豆 豆腐 豆乳 みそ	米 麦 油 こんにやく さとう 小麦粉 ごま油 ごま じゃがいも	人参 キャベツ 小松菜 もやし 大根 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)	709 31.1 27.9 3.1	夢おれんじとは、みかんとオレンジの良いところを合わせ合わせて作られた柑橘です。12月頃しか出回らない品種でもあります。
10	火	ポテトチーズトースト 鶏肉のクリームシチュー コーンサラダ 夢おれんじ	牛乳 ベーコン チーズ 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 オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	704 31.3 29.0 2.6	
11	水	麦ごはん ぼらの野菜あんかけ ツナのからし和え 根菜のみそ汁	牛乳 ぼら 豚肉 ツナ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 でん粉 小麦粉 ごま 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)	717 33.6 22.6 2.5	ぼらは、秋から冬が旬の魚です。また、お食い初めやお祝い事、お祭りなどで使われるなど、日本人の生活に深い関わりを持つ縁起の良い魚です。今回は、揚げたぼらの上に野菜あんかけをかけて提供します。
12	木	チキンカレーライス ひよこ豆のサラダ フルーツ寒天ポンチ	牛乳 鶏肉 レンズ豆 ハム ひよこ豆 大豆 寒天	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	玉葱 生姜 にんにく 人参 キャベツ 大根 小松菜 レモン ぶどう パイン 黄桃 みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	800 27.8 19.4 2.0	
13	金	麦ごはん あじフライ ひじきの和え物 豚汁 りんご	牛乳 あじ 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 りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	794 34.9 25.2 2.8	
16	月	手作りさつま芋ロールパン ポークシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 ツナ レンズ豆	強力粉 さとう はちみつ バター さつまいも 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム トマト パセリ キャベツ 大根 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)	787 30.8 27.2 2.7	
17	火	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 千切り野菜のかきたま汁 りんご 	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉 みそ たまご	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 人参 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)	803 30.2 27.6 2.6	19日はセレクト給食です。今回は鶏肉の竜田揚げのセレクトになります。長葱をたっぷり使った「香味だれ」か、レモンと醤油で甘酸っぱく作った「レモンだれ」のどちらか好きな味付けの竜田揚げを選びましょう。
18	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	牛乳 豚肉 エビ あさり 豆腐 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)	723 29.6 19.7 2.6	
19	木	【セレクト給食】 麦ごはん とりの竜田揚げ(香味だれ) または とりの塩から揚げ(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 小麦粉 さとう ごま油 ごま	生姜 ねぎ 人参 小松菜 キャベツ もやし 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)	762 30.9 28.2 2.5	
20	金	【冬至献立】 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	牛乳 塩昆布 さわら みそ 大豆 鶏肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 豆腐	米 麦 さとう でん粉 油 ごま じゃがいも	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)	770 38.4 24.9 2.9	20日は冬至献立です。冬至の日にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるという言い伝えがあります。しっかり食べて冬の寒さに負けない体を作りましょう。
23	月	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)	749 31.9 24.6 2.5	
24	火	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 夢おれんじ	牛乳 鶏肉 レバー 大豆 ベーコン 豆乳 生クリーム	米 麦 油 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 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)	762 30.9 27.5 2.7	

12月の給食回数は17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

