

12月予定献立表

令和7年 12月
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

日	曜日	当番人数	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	熱量kcal たんぱく質 食塩相当量	盛りつけ方
1	月	4	五目炒飯	○	鮭の春巻き揚げ 拌三絲(パンスス-) オレンジ	781 33.6 2.2	皿・炒飯 大碗・揚物 小碗・サラダ
2	火	4	麦入りご飯 塩昆布とおかかのふりかけ	○	里芋大豆コロッケ ごま酢和え みずなの汁	794 31.3 2.9	皿・揚物・和物 大碗・ご飯・ワカ 小碗・汁物
3	水	5	麦入りご飯	○	豆腐の肉巻き 切り干し大根のあえもの しめじの味噌汁 みかん	766 33.9 2.9	皿・焼物・和物 大碗・ご飯 小碗・汁物
4	木	4	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 りんご	775 29.7 2.7	皿・パン・果物 大碗・スープ 小碗・揚物
5	金	4	親子丼	○	こふきいも 竹輪ともやしのみそ汁	737 31.7 2.6	皿・丼 大碗・汁物 小碗・蒸物
8	月	4	おかかご飯	○	手作りさつま揚げ 茎わかめの酢醤油和え 呉汁	716 34.1 2.0	皿・揚物・和物 大碗・ご飯 小碗・汁物
9	火	4	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	825 25.9 2.2	皿・カレー 大碗・デザート 小碗・サラダ
10	水	5	そばろごぼうごはん	○	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	745 35.0 2.5	皿・焼物・和物 大碗・ご飯 小碗・汁物
11	木	4	スクランブルエッグ トースト	○	コールスロー クラムチャウダー バナナ	778 34.8 2.9	皿・パン 大碗・スープ 小碗・サラダ
12	金	5	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	753 30.1 2.7	皿・丼 大碗・スープ 小碗・和物
15	月	5	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	730 30.6 2.4	皿・焼物・和物・果物 大碗・ご飯 小碗・汁物
16	火	4	豚と野菜の きんぴらサンド	○	アーモンドマカロニサラダ ミネストローネ オレンジ	768 32.3 2.9	皿・パン 大碗・スープ 小碗・サラダ
17	水	4	ひじきごはん		ほっけの塩焼き せり蒸し きりたんぽ汁	718 34.1 2.9	皿・焼物・和物 大碗・ご飯 小碗・汁物
18	木	5	もやし味噌ラーメン	○	A: 鶏シュウマイ B: 鶏団子のもち米蒸し バンバンジー オレンジ	709 34.2 2.9	皿・めん・蒸物 大碗・スープ 小碗・サラダ
19	金	5	麦入りご飯	○	ししゃものりゴマ揚げ 大根の和え物 すき焼き煮 みかん	725 30.9 2.1	皿・揚物・和物 大碗・ご飯 小碗・煮物
22	月	5	ごはん 白菜の浅漬け	○	鯖のゆずみそ焼き かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮 けんちん汁	798 36.2 2.6	皿・焼物・揚煮 大碗・ご飯・漬物 小碗・汁物
23	火	5	麦入りご飯	○	厚揚げの中華あんかけ わかめサラダ ワンタンスープ バナナ	797 32.5 2.9	皿・焼物・サラダ 大碗・ご飯 小碗・スープ
24	水	4	ケジャリー (カレーピラフ)		レバーのマリアナソース スコッチブロス レーズンとアーモンドのケーキ	813 31.9 2.8	皿・ピラフ・揚物 大碗・スープ 小碗・デザート
25	木		終業式				
26	金		冬休み				

献立は都合により変更することがあります。

平均 E: 763kcal P32.4g 塩2.6g

18日: セレクト給食☆ 点心中

給食委員がクラスごとに聞き取りをします。 AorBのどちらかを選んでください!

令和7年12月1日～16日《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。

江戸川区立小岩第一中学校

日	献立名	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月	五目炒飯	★たまご ★なると（卵無） 凍り豆腐 ★サケ	飲用牛乳 ★スライスチーズ ★ちりめんじゃこ	精白米 玄米 春巻きの皮 緑豆はるさめ 三温糖	サラダ油（米） ごま油 ★ラード 揚げ油（大豆） 白ごま	にんじん こまつな しそ葉	ねぎ たけのこ 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし ★オレンジ
	飲用牛乳						
	鮭の春巻き揚げ						
	拌三絲ハンサム- 果物（オレンジ1/6）						
2火	麦入りご飯	おかか ★豚ひき肉 大豆（国産） 鶏こま 木綿豆腐 油揚げ	塩昆布 飲用牛乳 ひじき ★しらす干し	精白米 粒麦 三温糖 さといも じゃがいも 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 さとう	サラダ油（米） 揚げ油（大豆） 白すりごま	にんじん こまつな みずな	玉葱 キャベツ 大豆もやし ホールコーン（冷） はくさい えのきたけ
	飲用牛乳						
	里芋大豆コロッケ						
	ごま酢和え みずなの汁						
3水	麦入りご飯	焼き豆腐 ★豚切り身 白みそ 赤みそ 冷凍わかめ	飲用牛乳	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 さとう じゃがいも	白ごま サラダ油（米）	にんじん こまつな みずな	ねぎ 切干しだいこん キャベツ もやし ごぼう だいこん ぶなしめじ ★みかん
	飲用牛乳						
	豆腐の肉巻き						
	切り干し大根のあえもの しめじの味噌汁 果物（みかん）						
4木	ツナピーンズドック	白いんげん豆 ★まぐろ缶詰 豆乳 ★豚こま レンズまめ（乾） ★フランクフルト	★ピザチーズ 飲用牛乳	コッペパン さつまいも さとう	サラダ油（米） ★マヨネーズ（卵無） 揚げ油（大豆） アーモンド・16割	パセリ にんじん ブロッコリー	玉葱 ホールコーン（冷） だいこん はくさい ぶなしめじ ★りんご
	飲用牛乳						
	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（1/6）						
5金	親子丼	鶏肉モモ ★たまご 油揚げ ★姫ちくわ 白みそ	飲用牛乳 あおのり	精白米 粒麦 つきこんにゃく 三温糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油（米）	にんじん 根切みつば こまつな	干し椎茸 玉葱 だいこん もやし
	飲用牛乳						
	こふきいも						
	竹輪ともやしのみそ汁						
8月	おかかご飯	おかか ★たらすり身 木綿豆腐 冷凍荳わかめ 大豆（国産） 鶏こま 白みそ 油揚げ	飲用牛乳 あおのり	精白米 玄米 三温糖 でん粉 じゃがいも 板こんにゃく	揚げ油（大豆） 白ごま	にんじん こまつな みずな	ごぼう えだまめ ねぎ しょうが（甘酢漬） キャベツ きゅうり だいこん
	飲用牛乳						
	手作りさつま揚げ						
	荳わかめの酢醤油和え 呉汁						

日	献立名	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	
9火	★チキンカレーライス	鶏こま ★まぐろ缶詰	飲用牛乳	精白米 粒麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖 さとう	サラダ油（米） マーガリン	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく 玉葱 グリーンピース キャベツ ホールコーン（冷） みかん缶 パイン缶ビター ★黄桃缶 ★バナナ
	飲用牛乳						
	ツナとブロッコリーのサラダ						
	★フルーツポンチ						
10水	そばろごぼうごはん	★豚ひき肉 ★サバ おかか 油揚げ 白みそ 赤みそ 冷凍わかめ	飲用牛乳 ★しらす干し	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも	サラダ油（米） 白ごま	こまつな にんじん	ごぼう しょうが もやし キャベツ ほんしめじ だいこん ねぎ ★みかん
	飲用牛乳						
	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（1/2）						
11木	スクランブルエッグトースト	★たまご ★ボンレスハム ★ベーコン 鶏こま あさり レンズまめ	飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★生クリーム（乳）	胚芽食パン さとう じゃがいも 小麦粉	マーガリン サラダ油（米）	にんじん こまつな パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ ホールコーン（冷） セロリー はくさい ぶなしめじ ★バナナ
	飲用牛乳						
	コールスロー						
	クラムチャウダー 果物（バナナ1/2）						
12金	豆腐の中華丼	★豚こま ★むきえび あさり 木綿豆腐 ★ボンレスハム 鶏こま	飲用牛乳	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 じゃがいも 緑豆はるさめ	サラダ油（米） ごま油 白ごま	にんじん チンゲンツアイ こまつな	たけのこ 干し椎茸 はくさい ねぎ 切干しだいこん もやし キャベツ 玉葱 えのきたけ ★みかん
	飲用牛乳						
	切干大根とハムの中華和え						
	春雨スープ みかん（1/2）						
15月	ごはん	★豚ひき肉 ★たまご ★まぐろ缶詰 おかか 生揚げ 白みそ 赤みそ 冷凍わかめ	飲用牛乳 きざみのり	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも	サラダ油（米） 白ごま	にんじん 葉ねぎ こまつな	干し椎茸 玉葱 キャベツ もやし はくさい えのきたけ ★りんご
	飲用牛乳						
	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（1/6）						
16火	豚と野菜のきんぴらサンド	★豚こま 凍り豆腐 ★ベーコン 鶏こま レンズまめ（乾）	飲用牛乳	セサミパン 三温糖 でん粉 さとう シェルマカロニ じゃがいも	サラダ油（米） アーモンド・スライス	にんじん こまつな トマト缶詰	ごぼう キャベツ ホールコーン（冷） 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム ★オレンジ
	飲用牛乳						
	アーモンドマカロニサラダ						
	ミネストローネ 果物（オレンジ1/6）						

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。

江戸川区立小岩第一中学校

日	献立名	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	
17 水	ひじきごはん 飲用牛乳 ほっけの塩焼き せり蒸し きりたんぽ汁	油揚げ ★ほっけ 冷凍茎わかめ おかか 鶏肉モモ 凍り豆腐	ひじき 飲用牛乳	精白米 玄米 さとう しらたき きりたんぽ	サラダ油(米)	にんじん せり こまつな	ごぼう キャベツ もやし 干し椎茸 ねぎ
18 木	もやし味噌ラーメン 飲用牛乳 鶏シュウマイ パンバンジー 果物(オレンジ1/6)	★豚ひき肉 大豆(国産) 赤みそ 冷凍茎わかめ 木綿豆腐 若鶏肉胸	飲用牛乳	蒸し中華めん でん粉 しゅうまいの皮 さとう	サラダ油(米) ごま油 ごま(ねり) 白ごま	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉葱 もやし ねぎ 干し椎茸 ホールコーン(冷) キャベツ きゅうり ★オレンジ
19 金	麦入りご飯 飲用牛乳 ししゃものりゴマ揚げ 大根の和え物 すき焼き煮 みかん1/2	冷凍茎わかめ ★豚こま 焼き豆腐	飲用牛乳 ★ししゃも あおのり	精白米 粒麦 小麦粉 三温糖 板こんにゃく じゃがいも	白ごま 黒ごま 揚げ油(大豆) ごま油 サラダ油(米)	にんじん こまつな	だいこん はくさい ねぎ ★みかん
22 月	ごはん/白菜の浅漬け 飲用牛乳 鰯のゆずみそ焼き かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮 けんちん汁	★さわら 白みそ 大豆(国産) 鶏こま 油揚げ 木綿豆腐	塩昆布 飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 さといも	揚げ油(大豆) 白ごま サラダ油(米)	にんじん 西洋かぼちゃ こまつな	はくさい しょうが ゆず果汁 ★ゆず皮 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ
23 火	麦入りご飯 飲用牛乳 厚揚げの中華あんかけ わかめサラダ ワンタンスープ 果物(バナナ1/3)	生揚げ ★豚せん切り 凍わかめ 鶏こま あさり	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 じゃがいも ワンタンの皮	サラダ油(米) ごま油 白すりごま	にんじん ピーマン こまつな にら	しょうが 干し椎茸 玉葱 たけのこ もやし えのきたけ キャベツ ★バナナ
24 水	ケジャリー(カレーピラフ) 飲用牛乳 レバーのマリアナソース スコッチブロス レーズンとアーモンドのケーキ	★まだら ★豚レバー ★ベーコン レンズまめ ★たまご	飲用牛乳 ★牛乳・調理用	精白米 玄米 でん粉 三温糖 押麦 小麦粉 さとう	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ★バター アーモンド粒 アーモンド・スライ ス	ピーマン 赤パプリカ にんじん こまつな	にんにく セロリー 玉葱 黄パプリカ しょうが ホールコーン(冷) キャベツ 干しぶどう