

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(パンスラ-) 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・煮物
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・煮物 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☆ 点検

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!