



12月予定献立表

令和6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
2	月	4	五目炒飯	○	肉団子のもち米蒸し オレンジ	733 30.8 2.6	皿・炒飯 大椀・スープ 小椀・肉
3	火	5	小松菜あんかけうどん	○	たこやきくん みかん	737 28.8 2.9	皿・めん 大椀・揚物 小椀・和物
4	水	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	766 29.3 2.6	皿・パン・果物 大椀・スープ 小椀・芋
5	木	4	親子丼	○	こふきいも 油揚げともやしのみそ汁	724 30.2 2.7	皿・丼 大椀・汁物 小椀・蒸物
6	金	3	シーフードピラフ	○	チキンとパンプキンのサラダ 野菜のカレースープ	735 32.8 2.9	皿・ピラフ 大椀・スープ 小椀・サラダ
9	月	5	そばろごぼうごはん	○	鯖のごま焼き さと芋のみそ汁	743 35.2 2.3	皿・魚・和物 大椀・ご飯 小椀・汁物
10	火	5	麦入りご飯	○	さんが焼き わかめののっぺい汁	721 32.5 2.1	皿・焼物・和物・果物 大椀・ご飯 小椀・汁物
11	水	3	ピザトースト	○	海藻コーンサラダ クリームシチュー	747 33.2 2.9	皿・パン 大椀・スープ 小椀・サラダ
12	木	4	しょめい	○	湖魚(わかさぎ)の天ぷら 呉汁	734 29.5 2.5	皿・魚・和物 大椀・ご飯 小椀・汁物
13	金	5	豆腐の中華丼	○	切干大根とハムの中華和え みかん	750 30.0 2.7	皿・丼 大椀・スープ 小椀・和物
16	月	4	麦入りご飯	○	ぼらのねぎマヨ焼き 豚汁	755 33.7 2.6	皿・魚・和物 大椀・ご飯 小椀・汁物
17	火	5	ごはん	○	厚焼きたまご じゃが芋と厚揚げのみそ汁	741 31.3 2.4	皿・卵・和物・果物 大椀・ご飯 小椀・汁物
18	水	4	A: 照り焼きバーガー B: 生姜焼きバーガー	○	コールスロー バナナ	759 31.6 2.9	皿・パン 大椀・スープ 小椀・サラダ
19	木	5	たまごと厚揚げの チリソース焼きそば	○	大豆もやしの中華和え オレンジ	732 34.8 2.9	皿・めん 大椀・スープ 小椀・和物
20	金	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	795 36.2 2.6	皿・魚・揚げ煮 大椀・ご飯・漬物 小椀・汁物
23	月	5	麦入りご飯	○	ししゃものりゴマ揚げ すき焼き煮	726 30.9 2.9	皿・魚・和物 大椀・ご飯 小椀・煮物
24	火	4	ケジャリー (カレーピラフ)	○	レバーのマリアナソース レーズンとアーモンドのケーキ	845 30.5 2.9	皿・ピラフ・揚物 大椀・スープ 小椀・デザート
25	水	終業式					
26	木	冬休み					

郷土料理
滋賀県

世界の料理
イギリス

献立は都合により変更することがあります。

平均 E: 750kcal P31.8g 塩2.7g

18日: セレクト給食☆彡 バーガー
給食委員がクラスごとに聞き取りをします。
AorBのどちらか選んでください!



令和6年12月18日～24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	
18 水	照り焼きチキンバーガー 飲用牛乳 コールスロー ミネストローネ 果物(バナナ1/2)	鶏肉むね ★ベーコン 白いんげん豆	鶏ガラだし 飲用牛乳	丸パン 三温糖 でん粉 さとう	サラダ油(米)	にんじん トマト缶詰 パセリ	キャベツ きゅうり ホールコーン 玉葱 にんにく セロリー ぶなしめじ かぶ ★バナナ
	生姜焼きバーガー 飲用牛乳 コールスロー ミネストローネ 果物(バナナ1/2)	鶏肉むね ★ベーコン 白いんげん豆	鶏ガラだし 飲用牛乳	丸パン でん粉 さとう	サラダ油(米)	にんじん トマト缶詰 パセリ	玉葱 しょうが キャベツ きゅうり にんにく セロリー ぶなしめじ かぶ ★バナナ
19 木	たまご厚揚げの チリソース焼きそば 牛乳飲用 大豆もやしの中華和え めかぶスープ 果物(オレンジ1/6)	★豚こま 生揚げ イカ ★たまご 米みそ あさり	鶏ガラだし 飲用牛乳 めかぶわかめ	蒸し中華めん さとう でん粉	サラダ油(米) ごま油 白ごま	にんじん こまつな チンゲンツァイ	にんにく しょうが 玉葱 大豆もやし もやし ぶなしめじ はくさい ねぎ ★オレンジ
	ごはん 白菜の浅漬け 飲用牛乳 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	★さわら 白みそ 大豆(国産) 鶏こま 油揚げ 木綿豆腐	★かつおだし ★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 じゃがいも	白ごま(いり) サラダ油(米) ★揚げ油(大豆)	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
20 金	麦入りご飯 飲用牛乳 ししやものりゴマ揚げ 大根の和え物 すき焼き煮 みかん1/2	★豚こま 焼き豆腐	★かつおだし 飲用牛乳 ★ししやも あおのり ★くきわかめ	精白米 粒麦 小麦粉 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく	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
	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	★ホキ ★豚レバー ★ベーコン ★たまご	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★牛乳:調理用	精白米 粒麦 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	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 しょうが ホールコーン キャベツ 干しぶどう