

# 12月予定献立表

墨田区立吾嬬第二中学校

令和7年度

| 日   | 献立名 |                   |                   |                   | 主な使用食材                                            |                                        |                                                                |                                             |                                               |                                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                           |                                                         |                                       |
|-----|-----|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|     | 曜   | 主食                | 主菜                | 副菜・汁物・果物・デザート     | 体の組織をつくる<br>魚・肉・卵・豆                               |                                        | 体の熱や力になる<br>牛乳・小魚・海藻                                           |                                             | 体の調子を整える<br>穀類・いも・砂糖                          |                                       |                                                         |                                                         |                                       |
|     |     |                   |                   |                   | 米・米粒麦、<br>豚肉・油揚げ、<br>凍り豆腐、<br>たまご、なると、<br>鶏肉、木綿豆腐 | 牛乳                                     | 米・米粒麦、<br>さとう、<br>こんにゃく                                        | にんじん、<br>こまつな                               | しょうが汁、<br>たまねぎ、<br>干しいしにけ、<br>たいこん、ねぎ、<br>りんご | 376 kcal<br>33.2 g<br>24.4 g<br>2.7 g |                                                         |                                                         |                                       |
| 1月  | 1月  | 卵とじ丼              | 沢煮わん              | 旬の果物りんご           | 豚肉・油揚げ、<br>凍り豆腐、<br>たまご、なると、<br>鶏肉、木綿豆腐           | 牛乳                                     | 米・米粒麦、<br>さとう、<br>こんにゃく                                        | にんじん、<br>こまつな                               | しょうが汁、<br>たまねぎ、<br>干しいしにけ、<br>たいこん、ねぎ、<br>りんご | 766 kcal<br>33.2 g<br>24.4 g<br>2.7 g |                                                         |                                                         |                                       |
| 2火  | 2火  | ごはん               | メダイの韓国風みそ漬け焼き     | 野菜のぽん酢和え          | 豆腐だんご汁                                            | めかじき、<br>赤みそ、鶏肉、<br>油揚げ、<br>絹ごし豆腐      | 牛乳、<br>乾燥わかめ、<br>糸寒天                                           | 米・米粒麦、<br>さとう、<br>白玉粉                       | 白ごま                                           | にんじん、<br>こまつな                         | にんにく、ねぎ、<br>もしやしゆす、<br>たいこん、はくさい                        | 765 kcal<br>35.2 g<br>19.7 g<br>3.0 g                   |                                       |
| 3水  | 3水  | ★発表会開催記念キャンペーントマト | ジャージャー麺           | 旬の野菜じゃがいものフレンチサラダ | ハニーレモンゼリー                                         | 豚ひき肉、<br>豚レバーチップ、<br>大豆、赤みそ            | 牛乳、粉寒天、<br>生クリーム                                               | むし中華めん、<br>さとう、でんぶん、<br>じゃがいも、<br>はらみつ      | 白ごま、油、<br>ごま油、油                               | にんじん                                  | しょうが、にんにく、<br>だけのこ、<br>干しいしにけ、<br>たまねぎ、キャベツ、<br>レモン果汁   | 816 kcal<br>30.5 g<br>32.2 g<br>3.0 g                   |                                       |
| 4木  | 4木  | 郷土料理千葉県           | ごはん               | さんかく焼き            | 切り干し大根の炒め煮                                        | わなかとじゃがいものみそ汁                          | 牛乳、生わかめ                                                        | 米・米粒麦、<br>小麦粉、でんぶん、<br>じゃがいも                | 白ごま、油                                         | にんじん、<br>こまつな                         | ねぎ、しょうが、<br>切干したいこん、<br>キャベツ、みかん                        | 753 kcal<br>34.3 g<br>18.4 g<br>2.6 g                   |                                       |
| 5金  | 5金  | フレンチトースト          | ポークピーンズ           | 旬の野菜ひじきのツナサラダ     | 菊花みかん                                             | たまご、<br>黒角切肉、大豆、<br>レンズまめ、<br>金時豆、ツナ   | 牛乳、脱脂粉乳、<br>芽ひじき、<br>糸寒天                                       | 無塩食パン、<br>さとう、<br>じゃがいも、<br>小麦粉             | バター、油                                         | にんじん                                  | たまねぎ、<br>マッシュルーム、<br>キャベツ、きゅうり、<br>もしやし、レモン果汁           | 781 kcal<br>36.4 g<br>32.4 g<br>2.6 g                   |                                       |
| 8月  | 8月  | フィッシュライス          | イタリアンスープ          | 旬の果物りんご           | 変わり漬け                                             | パンの果物                                  | 牛乳、粉チーズ                                                        | 米・でんぶん、<br>生パン粉                             | バター、油                                         | にんじん、<br>ビーマン、<br>ほうれんそう              | にんにく、たまねぎ、<br>マッシュルーム、<br>ホールコーン、<br>りんご                | 763 kcal<br>28.2 g<br>25.6 g<br>2.4 g                   |                                       |
| 9火  | 9火  | 世界の料理：中国          | 五穀わかめごはん          | 四川豆腐              | 華風和え                                              | 牛乳、油揚げ、<br>豚ひき肉、<br>豚レバーチップ、<br>大豆、赤みそ | 牛乳、<br>炊き込みわかめ                                                 | 米・もちきび、押麦、<br>黒米・もらわら、<br>さとう、でんぶん、<br>はるさめ | 白ごま、油、<br>ごま油                                 | にんじん、<br>こまつな                         | たまねぎ、だけのこ、<br>ねぎ、にんにく、<br>しょうが、<br>干しいしにけ、<br>きゅうり、キャベツ | 837 kcal<br>33.1 g<br>31.0 g<br>2.8 g                   |                                       |
| 10水 | 10水 | 豆乳カレーうどん          | 変わり漬け             | チーズ蒸しパン           | 卵スープ                                              | 豚肉、油揚げ、<br>豆乳、たまご                      | 牛乳、<br>脱脂粉乳、<br>サラチーズ                                          | でんぶん、<br>冷凍うどん、<br>三温糖、小麦粉、<br>さとう          | 油、ごま油、<br>バター                                 | にんじん、<br>こまつな                         | しょうが、たまねぎ、<br>ねぎ、キャベツ、<br>きゅうり                          | 777 kcal<br>33.8 g<br>26.2 g<br>3.2 g                   |                                       |
| 11木 | 11木 | 世界の料理：韓国          | キムチチャーハン          | 鮭のチャウダー           | パンプキンサラダ                                          | 卵スープ                                   | 豚肉、鶏肉、<br>絹ごし豆腐、<br>たまご、<br>豚レバー                               | 牛乳、<br>乾燥わかめ                                | 米・米粒麦、<br>でんぶん、<br>じゃがいも、<br>さとう              | 油、白ごま、油、<br>ごま油                       | にんじん、<br>こまつな                                           | はくさい、<br>しょうが汁、<br>たまねぎ、<br>干しいしにけ、<br>にんにく、ねぎ          | 765 kcal<br>32.4 g<br>24.7 g<br>2.8 g |
| 12金 | 12金 | アーモンドキャラメルトースト    | 鮭のチャウダー           | パンプキンサラダ          | 旬の果物                                              | アーモンドキャラメルトースト                         | ベーコン、豆乳、<br>白いんげんベースト、<br>鮭、あさり                                | 牛乳、脱脂粉乳、<br>粉チーズ、<br>生クリーム                  | 無塩食パン、<br>三温糖、はちみつ、<br>米粉                     | アーモンド、<br>バター、油                       | かぼちゃ、<br>にんじん、<br>ほうれんそう                                | キャベツ、きゅうり、<br>たまねぎ、エリンギパウチ、<br>はくさい                     | 776 kcal<br>34.4 g<br>35.8 g<br>2.2 g |
| 15月 | 15月 | 郷土料理東京都           | 大根菜めし             | 東京おでん             | アーモンド和え                                           | 旬の果物菊花みかん                              | 焼き芋輪、<br>つみれ、<br>さつま揚げ、<br>がんもどき                               | 牛乳、<br>結び昆布                                 | 米・米粒麦、<br>さとう、<br>ちくわ、<br>こんにゃく、<br>じゃがいも     | ごま油、<br>白ごま、<br>アーモンド                 | だいこん、<br>にんじん、<br>こまつな                                  | だいこん、キャベツ、<br>もしやしみかん                                   | 748 kcal<br>27.7 g<br>17.1 g<br>2.8 g |
| 16火 | 16火 | ごはん手作りなめだけ        | しらす入り卵焼き          | ごま和え              | 旬の果物根菜のみそ汁                                        | 旬の野菜                                   | たまご、<br>木綿豆腐、<br>油揚げ、大豆、<br>白みそ、赤みそ                            | 牛乳、<br>しらす干し、<br>糸寒天、<br>粉末煮干し              | 米・米粒麦、<br>さとう、<br>じゃがいも                       | 油、<br>白すりごま                           | にんじん、<br>こまつな                                           | えのきだけ、<br>しょうが、たまねぎ、<br>キャベツ、もしやし、<br>だいこん、<br>洗いごぼう、ねぎ | 757 kcal<br>32.4 g<br>22.9 g<br>2.9 g |
| 17水 | 17水 | 世界の料理：ハンガリー       | 2色ガーリックトースト       | ハンガリアンシチュー        | コーンサラダ                                            | 旬の野菜                                   | ベーコン、豚ひき肉、<br>レンズまめ                                            | 牛乳、粉チーズ                                     | 無塩パン、<br>じゃがいも、<br>小麦粉、はちみつ                   | バター、油                                 | にんじん、<br>ホールトマト、<br>赤ビーマン                               | にんにく、たまねぎ、<br>キャベツ、きゅうり、<br>ホールコーン                      | 786 kcal<br>27.6 g<br>38.4 g<br>2.4 g |
| 18木 | 18木 | ひじきごはん            | ししゃものスパイシーフryinge | 大根とさといもの煮物        | 旬の果物オレンジ                                          | 旬の野菜                                   | 鶏肉、油揚げ、<br>豚肉                                                  | 牛乳、芽ひじき、<br>ししゃも                            | 米・米粒麦、<br>さとう、<br>でんぶん、<br>米粉、こんにゃく、<br>さといも  | 白ごま油                                  | にんじん、<br>こまつな                                           | 干しいしにけ、<br>にんにく、<br>しょうが、<br>だいこん、<br>夢オレンジ             | 795 kcal<br>30.9 g<br>28.3 g<br>2.9 g |
| 19金 | 19金 | ごはん               | 旬の野菜さばのあおしポン酢かけ   | 千草和え              | みだくさん汁                                            | 旬の野菜                                   | さば、たまご、<br>豚肉、油揚げ、<br>大豆、白みそ、<br>赤みそ                           | 牛乳、粉末煮干し                                    | 米・さとう、<br>じゃがいも                               | 白ごま油                                  | ほうれんそう、<br>にんじん、<br>こまつな                                | だいこん、<br>レモン果汁、<br>キャベツ、もしやし、<br>たまねぎ、<br>ねぎ            | 788 kcal<br>38.1 g<br>29.2 g<br>2.6 g |
| 22月 | 22月 | 行事：冬至             | ほうとう              | 野菜の甘酢和え           | スイートポテトの包み揚げ                                      | 旬の野菜                                   | 豚肉、油揚げ、<br>赤みそ、白みそ                                             | 牛乳、乾燥わかめ、<br>生クリーム                          | 冷凍ほうとう、<br>さとう、<br>さつまいも、<br>春巻きの皮、<br>小麦粉、粉糖 | ごま油、油、<br>バター                         | にんじん、<br>かぼちゃ、<br>こまつな                                  | だいこん、<br>はくさい、<br>ねぎ、もしやし、<br>キャベツ、ゆず                   | 753 kcal<br>26.4 g<br>25.7 g<br>2.5 g |
| 23火 | 23火 | 黒砂糖パン             | シーフードマカロニグラタン     | 冬のポトフ             | 旬の野菜                                              | 旬の野菜                                   | ベーコン、豆乳、<br>白いんげんベースト、<br>ペペローハード、<br>えび、いか、<br>豚角切肉、<br>ウインナー | 牛乳、ビザチーズ                                    | 黒砂糖パン、<br>小麦粉、マカロニ、<br>じゃがいも                  | 油、バター                                 | にんじん、<br>ブロッコリー                                         | たまねぎ、<br>マッシュルーム、<br>キャベツ、かぶ                            | 769 kcal<br>35.5 g<br>32.1 g<br>3.5 g |
| 24水 | 24水 | 行事：クリスマス          | コーンピラフ            | クリスピーチキン          | 旬の野菜白菜とベーコンのスープ煮                                  | 旬の野菜                                   | 鶏肉、たまご、<br>ベーコン                                                | 牛乳                                          | 米・小麦粉、米粉、<br>コーンフレーク                          | バター、油                                 | にんじん、<br>こまつな                                           | たまねぎ、<br>ホールコーン、<br>マッシュルーム、<br>しょうが、にんにく、<br>はくさい      | 804 kcal<br>27.8 g<br>29.2 g<br>2.5 g |
| 25木 | 25木 | 世界の料理：イタリア        | ボロネーゼ             | パプリカドレッシングサラダ     | 旬の野菜もみの木ケーキ                                       | 旬の野菜                                   | 豚ひき肉、<br>豚レバーチップ、<br>大豆、たまご                                    | 牛乳、粉チーズ、<br>生クリーム                           | スパゲティ、<br>じゃがいも、<br>さとう、小麦粉、<br>粉糖            | 油、<br>オリーブ油、<br>バター                   | にんじん、<br>こまつな                                           | にんにく、<br>しょうが、<br>たまねぎ、キャベツ、<br>きゅうり                    | 796 kcal<br>32.4 g<br>28.0 g<br>3.2 g |

\*献立は都合により変更する場合があります。