



12月予定献立表



令和7年度

墨田区立吾橋第二中学校

日	献立名				主な使用食材						材料		
	曜	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える		たんぱく質	脂質	
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物			食塩相当量
1月	水	卵とじ丼	沢煮わん	旬の果物 りんご	豚肉、油揚げ、凍り豆腐、たまご、鶏肉、木綿豆腐	牛乳	米、米粒麦、さとう、こんにゃく		にんじん、こまつな	しょうが汁、たまねぎ、干しいだけ、だいこん、ねぎ、りんご	766 kcal	33.2 g	
2火	水	ごはん	メダイの韓国風みそ漬け焼き	野菜のぼん酢和え	豆腐だんご汁	めかじき、赤みそ、鶏肉、油揚げ、絹ごし豆腐	牛乳、乾燥わかめ、糸寒天	米、さとう、白玉粉	白ごま	にんじん、こまつな	765 kcal	35.2 g	
3水	水	ジャージャー麺	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、豚レバーチップ、大豆、赤みそ	牛乳、粉寒天、生クリーム	おし中華めん、さとう、でんぷん、じゃがいも、はちみつ	白ごま油、ごま油、油	にんじん	しょうが、にんにく、たけのこ、干しいだけ、たまねぎ、キャベツ、レモン果汁	816 kcal	30.5 g	
4木	木	ごはん	郷土料理千葉県 さんが焼き	旬の野菜 切り干し大根の炒め煮	わかめとじゃがいものみそ汁	あじすり身、たまご、赤みそ、油揚げ、生揚げ、白みそ	牛乳、生わかめ	米、さとう、小麦粉、でんぷん、じゃがいも	白ごま油	にんじん、こまつな	753 kcal	34.3 g	
5金	金	フレンチトースト	ポークビーンズ	ひじきのツナサラダ	たまご、豚角切肉、大豆、レンズ豆、金時豆、ツナ	牛乳、脱脂粉乳、芽ひじき、糸寒天	無塩食パン、さとう、じゃがいも、小麦粉	バター、油	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、もやし、レモン果汁	781 kcal	36.4 g	
8月	水	フィッシュライス	イタリアンスープ	旬の果物 りんご	ベーコン、もつかざめ、鶏肉、たまご	牛乳、粉チーズ	米、でんぷん、生パン粉	バター、油	にんじん、ピーマン、ほうれんそう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、りんご	763 kcal	28.2 g	
9火	火	世界の料理：中国 五穀わかめごはん	四川豆腐	華風和え	生揚げ、豚ひき肉、豚レバーチップ、大豆、赤みそ	牛乳、炊き込みわかめ	米、もちきび、押麦、黒米、もちあわ、さとう、でんぷん、はるさめ	白ごま油、ごま油	にんじん、こまつな	たまねぎ、たけのこ、しょうが、干しいだけ、きゅうり、キャベツ	837 kcal	33.1 g	
10水	水	豆乳カレーうどん	変わり漬け	チーズ蒸しパン	豚肉、油揚げ、豆腐、たまご	牛乳、粉末寒干し、脱脂粉乳、サラダチーズ	でんぷん、冷凍うどん、三温糖、小麦粉、さとう	油、ごま油、バター	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	777 kcal	33.8 g	
11木	木	世界の料理：韓国 キムチチャーハン	卵スープ	レバーポテトのヤンニョムソース	豚肉、鶏肉、絹ごし豆腐、たまご、豚レバー	牛乳、乾燥わかめ	米、米粒麦、でんぷん、じゃがいも、さとう	油、白ごま油、ごま油	にんじん、こまつな	はくさい、しょうが汁、たまねぎ、干しいだけ、にんにく、ねぎ	765 kcal	32.4 g	
12金	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	ベーコン、豆腐、白いんげん、ペースト、生鮭、あさり	牛乳、脱脂粉乳、粉チーズ、生クリーム	無塩食パン、三温糖、はちみつ、米粉	アーモンド、バター、油	かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、エリンギ、パウチ、はくさい	776 kcal	34.4 g	
15月	水	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	焼き竹輪、つみれ、さつま揚げ、がんもどき	牛乳、結び昆布	米、米粒麦、さとう、ちくわぶ、こんにゃく、じゃがいも	ごま油、白ごま、アーモンド	だいこん、にんじん、こまつな	だいこん、キャベツ、もやし、みかん	748 kcal	27.7 g
16火	火	ごはん 手作りなめたけ	しらす入り卵焼き	ごま和え	根菜のみそ汁	たまご、木綿豆腐、油揚げ、大豆、白みそ、赤みそ	牛乳、しらす干し、糸寒天、粉末寒干し	米、米粒麦、さとう、じゃがいも	油、白すりごま	にんじん、こまつな	えのきたけ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、洗いこぼろ、ねぎ	757 kcal	32.4 g
17水	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	ベーコン、豚ひき肉、レンズ豆	牛乳、粉チーズ	無塩パン、じゃがいも、小麦粉、はちみつ	バター、油	にんじん、ホールトマト、赤ピーマン	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	786 kcal	27.6 g	
18木	木	ひじきごはん	ししゃものスパイシー揚げ	大根とさといもの煮物	旬の果物 オレンジ	鶏肉、油揚げ、豚肉	牛乳、芽ひじき、ししゃも	米、米粒麦、さとう、でんぷん、米粉、こんにゃく、さといも	白ごま油	にんじん、こまつな	干しいだけ、にんにく、しょうが、だいこん、夢オレンジ	795 kcal	30.9 g
19金	金	ごはん	旬の野菜 さばのおろしポン酢かけ	干草和え	みだくさん汁	さば、たまご、豚肉、油揚げ、大豆、白みそ、赤みそ	牛乳、粉末寒干し	米、さとう、じゃがいも	白ごま油	ほうれんそう、にんじん、こまつな	だいこん、レモン果汁、キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ	788 kcal	38.1 g
22月	水	行事：冬至 ほうとう	野菜の甘酢和え	スイーツ ポテトの包み揚げ	豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳、乾燥わかめ、生クリーム	冷凍ほうとう、さとう、さつまいも、春巻きの皮、小麦粉、粉糖	ごま油、油、バター	にんじん、かぼちゃ、こまつな	だいこん、はくさい、ねぎ、もやし、キャベツ、ゆず	753 kcal	26.4 g	
23火	火	黒砂糖パン	シーフードマカロニグラタン	旬の野菜 冬のポトフ	ベーコン、豆腐、白いんげん、ペースト、ベビーはたて、えび、いか、豚角切肉、ウインナー	牛乳、ピザチーズ	黒砂糖パン、小麦粉、マカロニ、じゃがいも	油、バター	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、かぶ	769 kcal	35.5 g	
24水	水	行事：クリスマス コーンピラフ	クリスマーチキン	旬の野菜 白菜とベーコンのスープ煮	鶏肉、たまご、ベーコン	牛乳	米、小麦粉、米粉、コーンフレーク	バター、油	にんじん、こまつな	たまねぎ、ホールコーン、マッシュルーム、しょうが、にんにく、はくさい	804 kcal	27.8 g	
25木	木	世界の料理：イタリア ポロネーゼ	バジルドレッシングサラダ	もみの木ケーキ	豚ひき肉、豚レバーチップ、大豆、たまご	牛乳、粉チーズ、生クリーム	スパゲティ、じゃがいも、さとう、小麦粉、粉糖	油、オリーブ油、バター	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	796 kcal	32.4 g	

*献立は都合により変更する場合があります。