



12月 予定献立表



墨田区立吾嬭立花中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	麦ごはん・しらすとわかめのふりかけ お好み焼き風卵焼き 青菜と糸寒天の和え物 呉汁	○	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 削り節 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 カットわかめ しらす干し 煮干し あおのり 糸寒天	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん ねぎ	米 米粒麦 上白糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	825 kcal 41.0 g 28.8 g
	2火		あんかけ焼きそば 白菜のさっぱり漬け フルーツカクテル	豚肉 いか	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だけのこ もやし はくさい りんご缶 みかん缶 黄桃缶	中華めん 上白糖 でんぶん 三温糖	油 ごま油
3水	麦ごはん ぶりの照焼き ひじきの炒め煮 さつまいもの豚汁(ひらたけ入り)	○	鶏肉 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 ぶり 干ひじき	にんじん	しょうが えだまめ ごぼう だいこん ねぎ ひらたけ	米 押麦 上白糖 でんぶん しらたき こんにゃく さつまいも	油	776 kcal 35.6 g 28.4 g
4木	チリコンカンライス じゃがいものハニーサラダ りんご		○	豚ひき肉 大豆	牛乳	ホールトマト 赤ピーマン にんじん	にんにく セロリ たまねぎ きゅうり キャベツ りんご	米 米粒麦 米粉 じゃがいも はちみつ	オリーブ油 油 バター
5金	麦ごはん・ひじきのふりかけ ししゃものスパイシー揚げ 干草あえ 田舎汁	○	削り節 鶏卵 木綿豆腐 みそ	牛乳 芽ひじき ししゃも ゆかり	にんじん こまつな ほうれんそう	キャベツ もやし たまねぎ だいこん ねぎ	米 米粒麦 上白糖 でんぶん 米粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	710 kcal 27.2 g 24.7 g
8月	～ 世界の料理 スペイン ～ パエリア スペイン風オムレツ ビーンズサラダ 有機農業の日 有機にんじん使用		○	鶏肉 いか あさり ツナ ベーコン 鶏肉 鶏卵 大豆	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり ホールコーン	米 米粒麦 じゃがいも でんぶん 上白糖	バター 油 オリーブ油
9火	メーブルトースト キャベツのサラダ 鮭のクリームシチュー みかん	○	ベーコン 鶏肉 生鮭	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり ホールコーン セロリ マッシュルーム たまねぎ みかん	無塩食パン メーブルシロップ 上白糖 じゃがいも 米粉	油 バター	780 kcal 30.8 g 37.5 g
10水	こまごはん 鶏肉のからあげ 野菜の甘酢かけ けんちん汁		○	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし キャベツ ごぼう だいこん 干しいただけ ねぎ	米 米粒麦 米粉 でんぶん 上白糖 さといも こんにゃく	ごま 油 ごま油
11木	～ 都産地消 (千住ねぎ・小松菜うどん) ～ カレーうどん (千住ねぎ・小松菜うどん使用) 青のりビーンズポテト 米粉のマーブルケーキ	○	豚肉 大豆 白いんげん豆 油揚げ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ 千住ねぎ	うどん でんぶん じゃがいも 米粉 上白糖	油	772 kcal 29.1 g 27.0 g
12金	～ 千葉県の郷土料理 ～ 麦ごはん あじのさんが焼き ごま和え むらこ汁		○	あじ 鶏肉 絞豆腐 みそ 大豆 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	牛乳 カットわかめ	にんじん こまつな	しょうが しょうが ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	米 米粒麦 上白糖 でんぶん	すりごま ゴマペースト
15月	～ 日本全国に伝わる郷土料理 ～ 麦ごはん さばのみそ煮 磯香あえ のっぺい汁	○	さば みそ 鶏肉 生揚げ	牛乳 きざみのり	にんじん こまつな	しょうが ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん	米 押麦 上白糖 じゃがいも でんぶん		744 kcal 34.8 g 25.6 g
16火	～ 世界の料理 ハンガリー ～ 黒パンきなこトースト 豆のサラダ グヤーシュ(ハンガリアンシチュー) オレンジゼリー		○	きな粉 豆乳 ひよこ豆 ベーコン 豚ひき肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん ホールトマト 赤ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ オレンジジュース	黒砂糖食パン 上白糖 はちみつ じゃがいも 米粉	バター オリーブ油
17水	高野豆腐のそぼろ丼 切干大根サラダ 沢煮焼	○	鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが きゅうり 干しいたけ ねぎ 切干しだいこん もやし だいこん	米 米粒麦 上白糖	油 白ごま ごま油	738 kcal 32.2 g 25.3 g
18木	麦ごはん 厚揚げのキムチ炒め 拌三絲		○	豚肉 あさり 生揚げ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ はくさい ねぎ はくさい(キムチ) キャベツ きゅうり	米 押麦 上白糖 でんぶん 緑豆はるさめ	油 ごま油 白ごま
19金	ポロネーゼ(レバー入り) チーズ入りサラダ さつまいものアップルパイ	○	豚ひき肉 豚レバーチップ	牛乳 粉チーズ ダイスチーズ 生クリーム	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり りんご缶	スパゲティ 上白糖 さつまいも パイシート	油 バター	832 kcal 29.5 g 32.8 g
22月	～ 山梨県の郷土料理 ～ ほうとう 野菜のボン酢和え (ゆず) スイートポテト		○	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 かたくちいわし 脱脂粉乳 生クリーム	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 ゆず	ほうとう 上白糖 さつまいも	ごま バター
23火	ピラフシーフードソースがけ ガーリックドressingサラダ アップルゼリー	○	鶏肉 ベビーほたて いが あさり	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 糸寒天 カットわかめ 粉寒天	にんじん ほうれんそう	セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく りんごジュース	米 米粒麦 米粉 三温糖 上白糖	油 ごま オリーブ油	804 kcal 29.8 g 23.6 g
24水	ごはん ビーフストロガノフ 野菜スープ フルーツヨーグルトかけ		○	牛肉 豚肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん こまつな ホールトマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ しょうが マッシュルーム キャベツ みかん缶 ホールコーン 黄桃缶 りんご缶	米 上白糖 米粉 じゃがいも	油 バター
25木	あしたばパン クリスピーチキン じゃがいものフレンチサラダ 小松菜のポタージュ	○	鶏肉 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ	あしたばパン でんぶん 米粉 コーンフレーク じゃがいも はちみつ	油 バター	813 kcal 31.1 g 40.7 g

※都合により献立内容や使用する食材を変更することがあります。

※都合により献立内容や使用する食材を変更することがあります。