



# 12月 予定献立表



墨田区立吾嬬立花中学校

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			
			豚ひき肉 鶏卵 剥り節 豚肉 みそ	木綿豆腐 油揚げ 大豆	牛乳 カットわかめ しらす干し 煎餅 あおのり 糸寒天	牛乳 カットわかめ しらす干し 煎餅 あおのり 糸寒天	にんじん にんじん	こまつな こまつな		
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 汁なし	○					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 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 にんじん	こまつな こまつな	しょうが たまねぎ だけのこ 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	694 kcal 28.6 g 23.0 g
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 豚肉 みそ	油揚げ 木綿豆腐 干ひじき	牛乳 ぶり 干ひじき	にんじん にんじん	しょうが えだまめ こぼう たいこん ねぎ ひらたけ	米 押麦 上白糖 でんぶん じゅうき 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 赤ビーマン にんじん	にんにく 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 はらみつ	オリーブ油 バター	808 kcal 26.8 g 24.5 g	
5金	麦ごはん・ひじきのふりかけ しゃもじのスパイシー揚げ 千草あえ 田舎汁	○	剥り節 鶏卵 木綿豆腐 みそ	牛乳 芽ひじき しゃもじ ゆかり	にんじん にんじん こまつな ぼうれんそう	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 有機農業の日 有機にんじん使用 スペイン風オムレツ ビーンズサラダ	○	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 バセリ	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 上白糖	バター 油 オリーブ油	866 kcal 40.7 g 33.5 g	
9火	メープルトースト 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 ぼうれんそう	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 メープルシロップ 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 にんじん こまつな こまつな	しょうが にんにく もやし キャベツ こぼう だいこん 干しこいだけ 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	798 kcal 32.3 g 31.2 g	
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) 青のりピーンズポテト 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 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 ごまあえ むらくも汁	○	あじ 鶏肉 絞り豆腐 みそ 大豆 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	牛乳 カットわかめ	にんじん にんじん こまつな	しょうが ねぎ キャベツ もやし えのきだけ	米 米粒麦 上白糖 でんぶん	すりごま ゴマペースト	750 kcal 39.8 g 22.9 g	
15月	～日本全国に伝わる郷土料理～ 麦ごはん さばのみぞ煮 磯香あえ のつべい汁	○	さば みぞ 鶏肉 生揚げ	牛乳 きざみのり	にんじん にんじん こまつな	しょうが ねぎ キャベツ もやし こぼう 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 赤ビーマン	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	816 kcal 28.7 g 31.0 g	
17水	高野豆腐のそぼろ丼 切り大根サラダ 沢煮椀	○	鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが きゅうり 干しこいだけ ねぎ さやいんげん ちくわ 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	791 kcal 33.7 g 28.1 g	
19金	ボロネーゼ(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 きゅうり きゅうり りんご缶	スパゲティ 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 野菜のポン酢和え(ゆず) スイートポテト	○	豚肉 みそ	牛乳 かたくらいわし 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	749 kcal 26.7 g 25.2 g	
23火	ピラフシーフードソースかけ ガーリックドレッシングサラダ アップルゼリー	○	鶏肉 いか あさり	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 系寒天 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 ピーフストロガノフ 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 にんじん こまつな	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	832 kcal 28.5 g 26.3 g	
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 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。