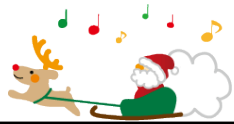


令和7年度



12月献立予定表



墨田区立両国中学校

日	曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
1	月	セサミトースト 		レバーポテトの変わり揚げ チーズ入りサラダ くだもの 	牛乳,豚レバー,ダイス チーズ	無塩食パン,バター,ね りごま,はちみつ,ご ま,油,じゃがいも,で んぷん,砂糖,ごま油	しょうが,にんにく,キャベ ツ,にんじん,きゅうり,オレ ンジ	714	31.0	389
2	火	ごはん 大豆とじゃこの甘辛煮 		魚の七味焼き 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁 	大豆,ちりめんじゃこ, 牛乳,生鮭,油揚げ,鶏肉, 豆腐,みそ	米,油,でんぷん,砂糖, 白ごま,ごま油,油, じゃがいも	にんにく,しょうが,ねぎ,切 干しだいこん,にんじん,ご ぼう,だいこん,干しいた け,こまつな	837	39.8	428
3	水	五目焼きそば 		スイートポテト くだもの 	豚肉,いか,あさり,牛乳 (調理用含),牛乳,脱脂粉 乳,生クリーム	むし中華めん,油,砂 糖,でんぷん,ごま油, さつまいも,バター	しょうが,たまねぎ,にんじ ん,干しいたけ,たけのこ, キャベツ,もやし,こまつな, にら,みかん	811	26.1	372
4	木	ごはん 		さんまの生姜煮 アーモンドあえ むらくも汁 	牛乳,昆布,さんま,豆腐, たまご	米,砂糖,塩こうじ, アーモンド,でんぷん	しょうが,ねぎ,梅干し,キャ ベツ,もやし,こまつな,にん じん,えのきたけ	821	32.3	392
5	金	チリコンカンライス 		コーン入り和風サラダ 豆乳ゼリーポンチ 	豚肉,キドニービーン ズ,牛乳,寒天,豆乳	米,米粒麦,オリーブ 油,油,バター,小麦粉, 砂糖,油	にんにく,セロリ,たまねぎ, トマト缶,赤ピーマン,キャ ベツ,にんじん,きゅうり, コーン,みかん缶,りんご缶, パイナップル	832	26.1	321
8	月	【カルシウムデー】 ひじきごはん 		小魚のスパイシー揚げ 大根のべっこう煮 	鶏肉,芽ひじき,油揚げ, 牛乳,ちか,豚肉	米,米粒麦,砂糖,白ご ま,油,でんぷん,米粉, こんにゃく,三温糖	干しいたけ,にんじん,こ まつな,だいこん,さやいん げん	726	33.3	531
9	火	コーンピラフ 		ビーンズチャウダー わかめサラダ 	鶏肉,牛乳,ベーコン,豚 肉,あさり,レンズ豆,牛 乳,脱脂粉乳,生クリー ム,わかめ	米,米粒麦,バター,油, じゃがいも,米粉,ごま 油,砂糖	たまねぎ,コーン,マッシュ ルーム,にんじん,ピーマン, にんにく,エリンギ,こまつ な,キャベツ,きゅうり	812	33.3	448
10	水	【長崎県の郷土食】 ちゃんぽん風 うどん 		コーンポテト くだもの 	豚肉,えび,いか,牛乳,ピ ザチーズ	油,ごま油,冷凍うどん, じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじ ん,キャベツ,もやし,ねぎ, こまつな,クリームコーン, パイナップル	713	34.8	440
11	木	【ハンガリーデー】 豆乳きなこトース ト 		グヤーシュ (ハンガリアンシチュー) 糸寒天サラダ 	きな粉,豆乳,脱脂粉乳, 牛乳,ベーコン,豚肉,粉 チーズ,糸寒天	無塩食パン,砂糖,バ ター,油,じゃがいも, 小麦粉,ごま油	たまねぎ,にんじん,トマト 缶,赤ピーマン,もやし,きゅ うり,トウモロコシ,こまつな	730	28.0	370
12	金	ごはん 		さばのごまみそだれ 和風寒天あえ くじら汁【煤払い】 	牛乳,さば,みそ,糸寒天, くじら(本皮)	米,砂糖,でんぷん,ご ま,こんにゃく,さとい も	しょうが,キャベツ,にんじ ん,だいこん,こまつな,しょ うが,ごぼう,ぶなしめじ,ね ぎ	815	32.6	335
15	月	ごはん 		家常豆腐 ワンタンスープ 	牛乳,豚肉,みそ,生揚げ	米,油,砂糖,でんぷん, 油,じゃがいも,ごま 油,ワンタンの皮	にんにく,しょうが,にんじ ん,干しいたけ,ねぎ,しょ うが,たまねぎ,はくさい,こ まつな	787	31.2	478
16	火	ゼノワーズパン 		ポトフ 豆のサラダ くだもの 	たまご,牛乳,ベーコン, 豚肉,ウインナー,ひよ こ豆	無塩パン,バター,三温 糖,アーモンド,小麦 粉,油,じゃがいも,は ちみつ,オリーブ油	セロリ,たまねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり,はれひ め	712	25.6	339
17	水	卵とじ丼 		舟きゅうり 沢煮椀 	鶏肉,凍り豆腐,たまご, 牛乳,豚肉,豆腐	米,米粒麦,砂糖	しょうが,たまねぎ,干しい たけ,こまつな,きゅうり, だいこん,にんじん,ねぎ	741	35.3	392
18	木	ミートソース スパゲティ 		ひじきサラダ くだもの 	豚肉,豚レバー,大豆,粉 チーズ,牛乳,芽ひじき	スパゲティ,オリーブ 油,油,砂糖,小麦粉,は ちみつ	にんにく,セロリ,たまねぎ, にんじん,トマト缶,キャベ ツ,こまつな,みはや	732	30.6	384
19	金	ごはん 手作りなめたけ 		しらす入り卵焼き ごまあえ 根菜のみそ汁 	牛乳,しらす干し,たま ご,豆腐,油揚げ,みそ	米,米粒麦,油,砂糖,ご ま	えのきたけ,しょうが,にん じん,たまねぎ,こまつな, キャベツ,もやし,ごぼう,だ いこん,ねぎ	733	31.6	482
22	月	【冬至】 ほうとう 【地場産物】 		米粉のケーキ くだもの 	豚肉,油揚げ,みそ,牛乳, 白いんげん豆	冷凍ほうとう,米粉,砂 糖,油	にんじん,だいこん,はくさ い,かぼちゃ,ねぎ,こまつ な,みかん	716	26.0	373
23	火	ごはん 		かつおのごまみそがらめ 茎わかめサラダ のっぺい汁 	牛乳,かつお,みそ,くき わかめ,鶏肉,生揚げ	米,油,でんぷん,米粉, 砂糖,ごま,ごま油,塩 こうじ,じゃがいも	しょうが,キャベツ,きゅう り,にんじん,ごぼう,だい こん,ねぎ	835	38.7	400
24	水	えびチャーハン 		卵スープ くだもの 	たまご,豚肉,えび,牛乳, 豚肉,豆腐	米,米粒麦,油,はるさ め,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじ ん,干しいたけ,ねぎ,ピー マン,しょうが,たまねぎ,こ まつな,りんご	733	32.0	337
25	木	ダイスチーズ パン 		クリスピーチキン キャロットサラダ ほうれん草のポタージュ 	牛乳(調理用含),鶏肉,ツ ナ,牛乳,脱脂粉乳,生ク リーム	ダイスチーズパン,油, 小麦粉,米粉,コーンフ レーク,塩こうじ,砂 糖,バター	しょうが,にんにく,にんじ ん,きゅうり,キャベツ,セロ リ,たまねぎ,ほうれんそう	845	36.3	502

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【世界の料理】

グヤーシュ(ハンガリー)

ハンガリーの国民食とも言える料理です。
パプリカパウダーをいれて煮込んだ
スープです。



【今月の行事食】

ほうとう…冬至

冬至に「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に
入ったりすると、風邪をひかないと言われてい
ます。



くじら汁…煤払い

煤払いとは、今でいう大掃除の元とな
る行事です。江戸では、煤払いの後に
くじら汁がよく食べられたそうです。



1月は、8日(木)より
給食が始まります。
「すずしろごはん、小
魚のごま衣焼き、七
草すいとん、牛乳」
を予定しています。