

12月の予定献立表



令和7年度 墨田区立墨田中学校

献立ピックアップ

❀小布施町コラボ給食❀

今年度最後の小布施町コラボ給食は、「グラニースミス」を使ったアップルパイです。グラニースミスは熱を加えても食感がしっかりと残り、酸味と甘い香りがお菓子作りに最適なりんごです。3日（水）の給食で登場しますので、楽しみにしてください。



●●行事●●

22日(月) 冬至



冬至は一年で最も昼が短く、夜が長い日です。日本では、この日に「ゆず湯」に入り、「かぼちゃ」を食べる習慣があります。長く保存できるかぼちゃは、冬のビタミン供給源として古くから重宝されてきました。給食では22日（月）にかぼちゃ入りの「ほうとう」と、ゆずの入った「野菜のボン酢和え」を作ります。

25日(木) クリスマス



クリスマスはイエスキリストの誕生日です。日本では一般的にケーキやチキンを食べますが、欧米では七面鳥（しちめんちょう）を食べながら家族や親せきと楽しく過ごします。給食では、24日（水）に「クリスマスピーチキン」と「鶏肉のチーズロール」のセレクト給食を行います。



🥕「有機農業の日」🥕

12月8日は「有機農業の日（オーガニックデイ）」です。有機農業とは、化学肥料や化学農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培方法であり、土壌環境や生物の多様性など農業生態系を守ることに繋がります。

8日（月）の給食では、有機農業で栽培されたにんじんを使って「にんじんドレッシングサラダ」を作ります。



日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 脂質 (g)
1	月	ごはん	ジャージャン豆腐 ワントンスープ		牛乳・豚肉・みそ・生揚げ	にんにく・しょうが・たまねぎ・だいこん・にんじん・干しいだけ・はくさい・ねぎ・こまつな	米・油・砂糖・でんぷん・じゃがいも・ごま油・ワントンの皮	813	31.6 27.6
2	火	練りごま豆乳 担々麺	ひじきのツナサラダ オレンジ		牛乳・豆乳・みそ・豚肉・大豆・芽ひじき・ツナ	しょうが・チンゲン菜・にんにく・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン・オレンジ	蒸し中華麺・ゴマペースト・油・ごま油・砂糖	781	32.5 32.6
3	水	❀小布施町コラボ給食❀ チキンライス	イタリアンスープ アップルパイ		牛乳・鶏肉・ベーコン・鶏卵・粉チーズ	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・ホールコーン・こまつな・りんご・レモン・干しレドウ	米・油・生パン粉・砂糖・バター・冷凍パイシート	726	26.9 22.1
4	木	ごはん	魚の韓国風みそ漬け焼き・のり チョレギサラダ・鶏ごぼう汁		牛乳・さわか・みそ・糸寒天・のり・鶏肉・豆腐	にんにく・ねぎ・キャベツ・こまつな・ごぼう・にんじん・だいこん	米・砂糖・ごま・ごま油・油・こんにゃく	728	33.9 23.1
5	金	カレーミート ドッグ	ポトフ 黄桃缶		牛乳・豚肉・豚レバー・レンズ豆・ピザチーズ・ベーコン・ウインナー	セロリ・にんにく・たまねぎ・ホールトマト・にんじん・キャベツ・こまつな・黄桃缶	コッパン・油・バター・じゃがいも	748	34.6 30.2
8	月	スパゲティ ボンゴレ	にんじンドレッシングサラダ フルーツヨーグルト		牛乳・ベーコン・あさり・ヨーグルト・脱脂粉乳	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・しょうが・こまつな・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・アロエ缶・黄桃缶・パイン缶	スパゲティ・油・でんぷん・じゃがいも・はちみつ	717	30.7 18.8
9	火	ごはん 手作りなめたけ	豆腐入り卵焼き ごま和え・みそ汁		牛乳・鶏肉・豆腐・鶏卵・油揚げ・生わかめ・みそ	えのきたけ・しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいだけ・キャベツ・こまつな・だいこん・ねぎ	米・油・砂糖・ごま・ゴマペースト	758	31.3 24.4
10	水	フレンチトースト	ハンガリアンシチュー パンプキンサラダ		牛乳・脱脂粉乳・鶏卵・豚肉・豚レバー・粉チーズ	たまねぎ・にんじん・ホールトマト・赤ピーマン・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり	食パン・砂糖・バター・油・じゃがいも・小麦粉・アーモンド・はちみつ	788	30.7 35.0
11	木	昆布と豚肉の ごはん	小魚のピリッとジャン のっぺい汁・みかん		牛乳・豚肉・昆布・高野豆腐・ちか・鶏肉・生揚げ	ごぼう・にんじん・さやいんげん・しょうが・にんにく・たまねぎ・ねぎ・だいこん・みかん	米・もち米・砂糖・しらたき・油・米粉・でんぷん・じゃがいも	725	29.9 20.4
12	金	えびチャーハン	レバーポテトの変わり揚げ 春雨スープ		牛乳・鶏卵・豚肉・えび・豚レバー・豚肉・豆腐	にんにく・しょうが・にんじん・干しいだけ・ねぎ・ピーマン・たまねぎ・だいこん・こまつな	米・米粒麦・油・じゃがいも・でんぷん・砂糖・ごま油・春雨	822	40.9 26.5
15	月	豚肉の柳川丼	みそけんちん汁 オレンジ		牛乳・豚肉・鶏卵・鶏肉・豆腐・みそ	たまねぎ・こまつな・ごぼう・にんじん・だいこん・干しいだけ・ねぎ・ほうれんそう・オレンジ	米・米粒麦・ごま油・砂糖・油・じゃがいも	791	33.9 24.8
16	火	ちゃんぽんうどん	ポテトのおかかまぶし 抹茶プリン		牛乳・豚肉・えび・いか・あさり・削り節・粉寒天・生クリーム・脱脂粉乳	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ねぎ・こまつな	冷凍うどん・油・ごま油・じゃがいも・砂糖・黒砂糖	712	32.5 20.6
17	水	ごはん	揚げぎょうざ ハンサンスー・わかめスープ		牛乳・豚肉・豆腐・わかめ	ねぎ・はくさい・にら・にんにく・しょうが・キャベツ・もやし・こまつな	米・油・ごま油・ぎょうざの皮・春雨・砂糖・ごま	792	25.8 26.1
18	木	ごまとじゃこの ごはん	いかの七味焼き 大根と里芋の煮物・むらくも汁		牛乳・ちりめんじゃこ・いか・豚肉・豆腐・鶏卵	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・だいこん・干しいだけ・さやいんげん・こまつな	米・油・ごま・ごま油・砂糖・こんにゃく・さといも・でんぷん	754	41.3 20.9
19	金	ゼノワーズパン	ポークビーンズ・ガーリックド レッシングサラダ・みかん		牛乳・鶏卵・豚肉・大豆・糸寒天	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・にんにく・みかん	丸パン・バター・砂糖・アーモンド・小麦粉・油・じゃがいも・ごま	770	32.0 33.6
22	月	❀冬至❀ ほうとう	野菜のボン酢和え 大学芋		牛乳・鶏肉・油揚げ・みそ	にんじん・だいこん・はくさい・かぼちゃ・ねぎ・キャベツ・こまつな・ゆず果汁	冷凍ほうとう・ごま・砂糖・油・さつまいも・水あめ	717	23.7 18.4
23	火	ごはん	さばのみそ煮・和風寒天和え 利休汁		牛乳・さば・みそ・糸寒天・油揚げ	しょうが・ねぎ・キャベツ・にんじん・もやし・ホールコーン・だいこん・こまつな	米・砂糖・ねりごま	760	32.9 26.2
24	水	ココアパン	☆セレクト給食☆ A、クリスマスピーチキン B、鶏肉のチーズロール リヨネーズポテト レンズ豆の野菜スープ		牛乳・ベーコン・豚肉・レンズ豆 A、鶏肉 B、鶏肉・チーズ	たまねぎ・ホールコーン・パセリ・しょうが・にんじん・キャベツ・こまつな・にんにく	ココアパン・油・じゃがいも A、小麦粉・米粉・コーンフレーク	A,788 B,719	A,33.4 34.8 B,38.8 33.5
25	木	コーンピラフ	ほうれんそうのポタージュ 米粉のマーブルケーキ		牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム・白いんげん豆	たまねぎ・ホールコーン・エリンギ・にんじん・ピーマン・セロリ・ほうれんそう	米・米粒麦・油・バター・小麦粉・米粉・砂糖	801	24.9 26.4

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。
◎1月の給食は、8日(木)から始まります。

