

令和7年12月 予定献立表

墨田区立豊川中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる 1群	主に体の組織をつくる 2群	主に体の調子を整える 3群	主に体の調子を整える 4群	主にエネルギーになる 5群	主にエネルギーになる 6群	タンパク質・脂質 加糖・食塩相当量
1月	ミートボールスパゲッティ	牛乳	豚ひき肉,鶏ひき肉	粉チーズ	ホールトマト/パセリ	玉ねぎ,にんにく,セロリ	スマッシュ,でんぶん,上白糖,小麦粉	オリーブ油,サラダ油/バター	809 kcal
	チーズサラダ			ダイスチーズ	人参	キャベツ,きゅうり	上白糖	オリーブ油	27.4 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		りんご缶,桃缶/パイント	三温糖		495 mg
2火	わかめごはん	牛乳		わかめ			米,もち麦	白ごま	3.0 g
	ししゃものカレー風味丼		鶏卵	ししゃも			小麦粉	あげ油	784 kcal
	千草えん		油揚げ		人参,小松菜	キャベツ,もやし	つきこんにゅく,上白糖	ごま油	26.0 g
	みそ汁		厚揚げ,みそ		人参	大根,ねぎ	じゃが芋		602 mg
3水	ごはん	牛乳					米		2.8 g
	照り焼き鶏つくね		鶏ひき肉			ねぎれんこん	でんぶん,上白糖	油	751 kcal
	野菜のごまみそ和え		赤みそ		人参,さやいんげん	キャベツ	じゃが芋,上白糖		20.4 g
	かきたま汁		豆腐,鶏卵	わかめ		ねぎ	でんぶん	ねりごま,すりごま	314 mg
4木	マーガリンパン	牛乳					マーガリンパン		3.0 g
	鶏のタルタル焼き		鶏	ヨーグルト	赤パプリカ	玉ねぎ,きゅうりピクルス		マヨネーズ	741 kcal
	ベンヌときのこのソテー				パセリ	にんにく,エリンギ,しめじ,まいだけ	ベンヌ	オリーブ油	37.5 g
	野菜スープ		鶏肉,ベーコン		人参	にんにく,セロリ,玉ねぎ,大根,キャベツ	じゃが芋	オリーブ油	304 mg
5金	ハヤシライス	牛乳	牛肉	無糖練乳	ホールトマト	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム	米,もち麦,小麦粉	牛脂/バター	3.5 g
	ビーンズサラダ		大豆		人参	きゅうり,コーン缶,レモン	でんぶん,さつまいも,上白糖,はちみつ	あげ油,オリーブ油	824 kcal
	洋梨					洋梨			28.3 g
									306 mg
8月	鶏子丼	牛乳	鶏ひき肉,鶏肉,鶏卵		わけぎ	玉ねぎ	米,もち麦,でんぶん	サラダ油	2.2 g
	しらす和え			しらす	しそ,人参,小松菜	キャベツ,もやし			887 kcal
	根葉のみそ汁		豚肉,厚揚げ,みそ		人参	大根,ねぎ	こんにゃく,じゃが芋	油	28.3 g
	みかん					みかん			420 mg
9火	パン	牛乳					パン		3.4 g
	ミートローフ		豚ひき肉,牛ひき肉,ベーコン,鶏卵			キャベツ,玉ねぎ	小麦粉		721 kcal
	キャベツソテー					キャベツ		サラダ油	29.0 g
	クラムチャウダー		ホタテ貝柱,あさり	牛乳,脱脂粉乳,生クリーミー	人参,パセリ	にんにく,ねぎ,玉ねぎ,コーン缶	じゃが芋,米粉	油	460 mg
10水	ごはん	牛乳					米		2.5 g
	さばのしぐれ煮		さば			しょうが	上白糖		763 kcal
	野菜の礪和え				人参,小松菜	キャベツ		ごま油	26.3 g
	沢菜		鶏肉,油揚げ		人参	大根,ねぎ	つきこんにゅく,でんぶん		358 mg
11木	ごはん	牛乳					米		2.2 g
	厚揚げの中華みそ炒め		豚肉,厚揚げ,赤みそ		人参,にら	しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,だけのこ,干椎茸	上白糖,でんぶん	油,ごま油	768 kcal
	カニカマ入り中華サラダ				人参	もやし,きゅうり,にんにく	上白糖	ごま油	25.6 g
									505 mg
12金	塩焼きそば	牛乳	豚バラ,えび,いか		人参,小松菜	しょうが,にんにく,玉ねぎ,もやし,キャベツ	中華麺,上白糖	油,ごま油	2.4 g
	わかめスープ			わかめ		玉ねぎ,ねぎ		白ごま	725 kcal
	杏仁豆腐					クコの実	上白糖	アーモンドエッセンス	25.0 g
									404 mg
15月	キーマカレー	牛乳	豚ひき肉	粉チーズ	人参,ホールトマト	にんにく,セロリ,しょうが,玉ねぎ	小麦粉,米,もち麦	油/バター	3.6 g
	ソラカラダ		ツナ缶		赤パプリカ	キャベツ,玉ねぎ,きゅうり,大根	上白糖	サラダ油	877 kcal
	チョコチップマフィン		鶏卵	牛乳					30.7 g
							上白糖,はちみつ,さつまいも,小麦粉,チョコチップ	アーモンド/バター	370 mg
16火	ごはん	牛乳					米		2.6 g
	ぶり大根			ぶり		しょうが,大根	上白糖		758 kcal
	白菜豚汁		豚肉,豆腐,みそ		人参,わけぎ	しめじ,白菜			25.9 g
									311 mg
17水	アーモンドトースト	牛乳	牛乳				食パン,上白糖	バター,アーモンド	2.5 g
	ホワイトシチュー				人参,プロッコリー	玉ねぎ,マッシュルーム,セロリ	じゃが芋,小麦粉	油/バター	836 kcal
	ハムサラダ		ハム		人参,小松菜	キャベツ	上白糖	オリーブ油	39.8 g
									484 mg
18木	ごはん	牛乳	豚肉		人参,さやいんげん	玉ねぎ			3.5 g
	肉じゃが		ささみ			もやし,きゅうり	上白糖		735 kcal
	わかめと野菜の酢の物			わかめ					16.7 g
									292 mg
19金	中華丼	牛乳	豚肉,えび,いか		人参,チンゲンサイ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,きくらげ,もやし,白菜	米,もち麦,上白糖,でんぶん	油,ごま油	1.8 g
	あさりのカリッとサラダ		あさり		人参		大根,きゅうり,しょうが,ねぎ,にんにく	あげ油,ごま油	749 kcal
	りんご						でんぶん,上白糖		21.6 g
									318 mg
22月	ほうとう	牛乳	鶏肉,油揚げ,みそ		人参,かぼちゃ	大根,干椎茸,白菜,ねぎ	ほうとう		2.5 g
	わかさぎのから揚げ			わかさぎ		しょうが,にんにく	米粉,でんぶん	あげ油	702 kcal
	ゆかり和え				小松菜,人参	もやし,ゆかり			21.3 g
	みかん					みかん			554 mg
23火	ごはん	牛乳					米		2.4 g
	鶏の塩麹焼き		鶏						809 kcal
	ひじき豆		大豆,油揚げ	芽ひじき	人参,さやいんげん		上白糖		26.8 g
	肉団子のみそ汁		鶏ひき肉,厚揚げ,みそ		人参	しょうが,ねぎ,ごぼう,大根,白菜			391 mg
24水	ココアパン	牛乳					ココアパン		2.7 g
	クリスピーチキン		鶏むね肉				小麦粉,米粉,コーンフレーク	あげ油	806 kcal
	照り焼きチキン		鶏もも肉		赤パプリカ,プロッコリー	はちみつ,上白糖	サラダ油		37.1 g
	ボウタサラダ				人参,ホールトマト,パセリ	じゃが芋,上白糖	エッグケアマヨ		332 mg
25木	マンハッタングラムチャウダー	牛乳	ベーコン,あさり			にんにく,玉ねぎ,キャベツ,セロリ		油	3.5 g
	えびクリームライス		えび	牛乳,脱脂粉乳,粉チーズ	人参,パセリ	玉ねぎ,マッシュルーム	米,もち麦,小麦粉	バター,油	777 kcal
	サラダチキンサラダ		鶏肉		人参	キャベツ,きゅうり,レモン	上白糖,はちみつ	オリーブ油	22.5 g
	オレンジゼリー			粉糖		オレンジジュース	上白糖		471 mg

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。