



## 令和7年12月 予定献立表



墨田区立野川中学校

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		1献立 総量 エネルギー 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
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	スパゲティ、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	牛乳		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	牛乳		ヨーグルト		りんご缶、桃缶、パイナップル缶	三連糖		495 mg
2月	わかめごはん	牛乳		わかめ			米、もち麦	白ごま	784 kcal
	ししゃものカレー風味揚げ	鶏卵	鶏卵	ししゃも			小麦粉	あけ油	26.0 g
	千草あえ	油揚げ	油揚げ		人参、小松菜	キャベツ、もやし	つきこんにゃく、上白糖	ごま油	602 mg
3月	みそ汁	牛乳	厚揚げ、みそ		人参	大根、ねぎ	じゃが芋		2.8 g
	ごはん	牛乳					米		751 kcal
	照り焼き鶏つくね	鶏卵	鶏ひき肉			ねぎ、れんこん	でんぶん、上白糖	油	20.4 g
4月	野菜のごまみそ和え	牛乳	あさり		人参、さやいんげん	キャベツ	じゃが芋、上白糖	ねりごま、すりごま	314 mg
	かきたま汁	牛乳	豆腐、鶏卵	わかめ		ねぎ	でんぶん		3.0 g
	マーガリンパン	牛乳		ヨーグルト	赤パプリカ	玉ねぎ、きゅうり、ピクルス	マーガリンパン	マヨネーズ	741 kcal
5月	鮭のタルタル焼き	牛乳	鮭		パセリ	にんにく、エリンギ、しめじ、まいたけ	パンネ	オリーブ油	37.5 g
	パンネときのこのソテー	牛乳	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
	野菜スープ	牛乳							3.5 g
6月	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	824 kcal
	ビーンズサラダ	牛乳	大豆		人参	きゅうり、コーン缶、レモン	でんぶん、さつま芋、上白糖、はちみつ	あけ油、オリーブ油	28.3 g
	洋梨	牛乳				洋梨			306 mg
7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	牛乳		しらす	しそ、人参、小松菜	キャベツ、もやし			887 kcal
	根菜のみそ汁	牛乳	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
8月	みかん	牛乳				みかん			420 mg
	パン	牛乳					パン		3.4 g
9月	ミートローフ	牛乳	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	牛乳				キャベツ		サラダ油	29.0 g
	クラムチャウダー	牛乳	ホタテ貝柱、あさり	牛乳、脱脂粉乳、生クリーム	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月	ごはん	牛乳					米		2.5 g
	さばのしぐれ煮	牛乳	さば			しょうが	上白糖		763 kcal
	野菜の磯和え	牛乳		きざみのり	人参、小松菜	キャベツ		ごま油	26.3 g
11月	沢庵焼	牛乳	鶏肉、油揚げ		人参	大根、ねぎ	つきこんにゃく、でんぶん		358 mg
	ごはん	牛乳					米		2.2 g
	厚揚げの中巻みそ炒め	牛乳	豚肉、厚揚げ、あさり		人参、にら	しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、干椎茸	上白糖、でんぶん	油、ごま油	768 kcal
12月	カニカマ入り中華サラダ	牛乳	カニカマ	糸こんにゃく	人参	もやし、きゅうり、にんにく	上白糖	ごま油	25.6 g
	道頓堀そば	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	505 mg
	わかめスープ	牛乳		わかめ		玉ねぎ、ねぎ	でんぶん		2.4 g
1月	吉に豆腐	牛乳		粉こんにゃく、牛乳、加糖練乳		クコの実	上白糖	アーモンドエッセンス	404 mg
	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
2月	ツナサラダ	牛乳	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	牛乳	鶏卵	牛乳			上白糖、はちみつ、さつま芋、小麦粉、チョコチップ	アーモンド、バター	30.7 g
3月	ごはん	牛乳					米		370 mg
	ぶり大根	牛乳		ぶり		しょうが、大根	上白糖		2.6 g
	白菜豚汁	牛乳	豚肉、豆腐、みそ		人参、わけぎ	しめじ、白菜			758 kcal
4月	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	25.9 g
	ホワイトシチュー	牛乳	鶏肉	牛乳、脱脂粉乳	人参、ブロッコリー	玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ	じゃが芋、小麦粉	油、バター	311 mg
	ハムサラダ	牛乳	ハム		人参、小松菜	キャベツ	上白糖	オリーブ油	2.5 g
5月	ごはん	牛乳					米		836 kcal
	肉じゃが	牛乳	豚肉		人参、さやいんげん	玉ねぎ	しらたき、じゃが芋、上白糖	油	39.8 g
	わかめと野菜の酢の物	牛乳	ささみ	わかめ		もやし、きゅうり	上白糖		484 mg
6月	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	3.5 g
	あさりのカリッとサラダ	牛乳	あさり		人参	大根、きゅうり、しょうが、ねぎ、にんにく	でんぶん、上白糖	あけ油、ごま油	735 kcal
	りんご	牛乳				りんご			16.7 g
7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		292 mg
	わかさぎのから揚げ	牛乳		わかさぎ		しょうが、にんにく	米粉、でんぶん	あけ油	1.8 g
	ゆかり和え	牛乳			小松菜、人参	もやし、ゆかり			2.4 g
8月	みかん	牛乳				みかん			809 kcal
	ごはん	牛乳					米		26.8 g
	鮭の塩焼焼き	牛乳	鮭		人参、さやいんげん		上白糖		391 mg
9月	ひじき豆	牛乳	大豆、油揚げ	芽ひじき	人参	しょうが、ねぎ、ごぼう、大根、白菜			2.7 g
	肉団子のみそ汁	牛乳	鶏ひき肉、厚揚げ、みそ		人参				
10月	ココアパン	牛乳		牛乳			ココアパン		806 kcal
	クリスマスチキン	牛乳	鶏むね肉				小麦粉、米粉、コーンフレーク	あけ油	37.1 g
	照り焼きチキン	牛乳	鶏もも肉			にんにく、しょうが、コーン缶	はちみつ、上白糖	サラダ油	332 mg
11月	ポテトサラダ	牛乳			赤パプリカ、ブロッコリー		じゃが芋、上白糖	エッグケアマヨ	
	マンハッタンクラムチャウダー	牛乳	ベーコン、あさり		人参、ホールトマト、パセリ	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、セロリ		油	3.5 g
12月	えびクリームライス	牛乳	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	牛乳	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	牛乳		粉こんにゃく		オレンジジュース	上白糖		471 mg
									2.7 g

※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。