



# 12月予定献立表



令和6年度

墨田区立吾橋第二中学校

日	献立名				主な使用食材							
	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート		体の組織をつくる			体の熱や力になる		体の調子を整える		脂質
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	食塩相当量	
2月	シーフードピラフ	青のりポテトビーンズ	レンズ豆の野菜スープ	ツナいかあさりベーコン豚肉 レンズまめ大豆	牛乳 あおのり	米 米粉 小麦粉 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	バター 油	にんじん ほうろく	たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ ホールコーン	729 Kcal 28.9 g 23.6 g 2.7 g		
3月	ガーリックトースト	グヤーシュ	オニオンドレッシングサラダ	世界の料理：ハンガリー	ベーコン 豚ひき肉	牛乳 粉チーズ	無塩食パン じゃがいも 小麦粉 上白糖	バター 油	パセリ ほうろく ほうろく ほうろく	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	724 Kcal 26.0 g 34.8 g 2.6 g	
4月	生姜風味のかき卵つけうどん	季節の料理	スイートポテト	郷土料理 福島県	鶏ひき肉 油揚げ たまご	牛乳 スキムミルク 生クリーム	上白糖 じゃがいも 冷凍うどん さつまいも	ごま油 油 バター	にんじん しょうが 干しいりだけ たまねぎ ほうろく	783 Kcal 28.6 g 29.6 g 2.5 g		
5月	わかめゆかりもち麦ご飯	鯖の塩焼き	ひじきの炒め物	郷土料理 福島県	さば大豆 油揚げ 鶏肉 ほうたけ 貝柱 木綿豆腐	牛乳 焼き込みわかめ 芽ひしき	米 米粉 小麦粉 つきごんにゃく 上白糖 糸こんにゃく さといも たまご	油	にんじん 洗いごぼう だいこん	725 Kcal 35.6 g 25.9 g 2.5 g		
6月	麦ご飯	ジャンボシューマイ	蒲鉾と野菜の にんにく ごま風味	郷土料理 神奈川県	豚ひき肉 鶏ひき肉 かまぼこ 白みそ 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	米 米粉 小麦粉 上白糖 しょうまいり こんにゃく さといも	ごま油 白ごま油	にんじん たまねぎ 干しいりだけ しょうが もやし キャベツ にんにく だいこん	727 Kcal 29.8 g 22.3 g 2.3 g		
9月	えびチャーハン	五目スープ	パインのクラッシュ寒天	旬の果物	たまご ベーコン えび 豚肉 生揚げ	牛乳 粉寒天	米 米粉 小麦粉 上白糖 じゃがいも 三温糖	油 白ごま油	にんにく しょうが 干しいりだけ ねぎ たまねぎ だいこん ほうろく ほうろく ほうろく ほうろく	736 Kcal 29.1 g 23.5 g 2.9 g		
10月	ビーンズカレーライス	海藻サラダ	りんご	旬の食材	豚ひき肉 レンズまめ ひよこ豆	牛乳 生わかめ 耐熱寒天	米 米粉 小麦粉 三温糖	油 白ごま油	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	742 Kcal 26.4 g 18.3 g 2.4 g		
11月	ごま麦ご飯	しらす入り卵焼き	もやしと大根のツナサラダ	郷土料理 青森県	たまご ツナ 鶏肉	牛乳 しらす干し	米 米粉 小麦粉 上白糖 糸こんにゃく 南蛮せんべい	白ごま油 油	にんじん しょうが たまねぎ だいこん もやし きゅうり ほうろく ねぎ	731 Kcal 31.1 g 24.0 g 2.6 g		
12月	サーモンクリームスパゲティ	さつまいもの和風サラダ	早香	旬の食材	鶏肉 生鮭 糸削り	牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉チーズ	スパゲティ 小麦粉 さつまいも 上白糖	油 バター 白ごま	たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ 早香	818 Kcal 34.2 g 28.5 g 2.3 g		
13月	麦ご飯	ゴマししゃも	かりかり油揚げサラダ	旬の果物	油揚げ 豚肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 ししゃも	米 米粉 小麦粉 上白糖 こんにゃく じゃがいも	黒ごま油 白ごま油	ごま油 ほうろく ほうろく ほうろく	719 Kcal 29.4 g 25.7 g 2.2 g		
16月	あさりの柳川丼	野菜のゆずポン酢和え	みかん	旬の果物	豚肉 赤みそ 油揚げ あさり たまご	牛乳	米 米粉 小麦粉 上白糖 じゃがいも じゃがいも	油 白ごま	にんじん しょうが たまねぎ ねぎ もやし ほうろく ほうろく	726 Kcal 30.3 g 21.2 g 2.6 g		
17月	アーモンドキャラメルトースト	白菜の豆乳クリーム煮	パンフキンサラダ	旬の野菜	ベーコン 鶏肉 あさり レンズまめ 豆乳	牛乳 スキムミルク 生クリーム	無塩食パン 三温糖 ほうちみつ じゃがいも	アーモンド バター 油	かぼちゃ ほうろく ほうろく ほうろく	742 Kcal 29.6 g 31.5 g 2.3 g		
18月	もち麦ご飯	豚肉と生揚げのみそ炒め	マロニー和え	旬の野菜	豚肉 赤みそ 生揚げ	牛乳	米 米粉 小麦粉 上白糖 じゃがいも マロニー	ごま油 白ごま	たまねぎ 干しいりだけ にんにく しょうが キャベツ もやし	751 Kcal 30.4 g 25.6 g 2.7 g		
19月	豆乳カレーつけうどん	季節の料理	焼き芋	旬の野菜	豚肉 油揚げ 豆乳	牛乳 粉末寒天	じゃがいも 冷凍うどん さつまいも	油	しょうが たまねぎ ねぎ	732 Kcal 27.8 g 21.0 g 2.2 g		
20月	行事：冬至 麦ご飯	鯖の味噌柚庵焼き	蓮根と人参のきんぴら	旬の野菜	さば 西京おぼろ かつお揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 米粉 小麦粉 上白糖 つきごんにゃく 小麦粉 白玉粉	ごま油 白ごま	にんじん さやいんげん ほうろく ほうろく	779 Kcal 33.4 g 23.6 g 2.5 g		
23月	麦ご飯	お好み焼き風卵焼き	もやしのナムル	旬の野菜	豚ひき肉 木綿豆腐 たまご 細かき切り 鶏肉	牛乳 粉末寒天 生わかめ	米 米粉 小麦粉 上白糖	油 白ごま油	キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ だいこん	717 Kcal 30.6 g 24.8 g 2.9 g		
24月	行事：クリスマス 黒砂糖パン	鶏のマーマレード焼き	ガーリックドレッシングサラダ	旬の野菜	鶏肉	牛乳 耐熱寒天 スキムミルク 生クリーム	黒砂糖パン 三温糖 小麦粉	油 バター	ごま油 ほうろく ほうろく	718 Kcal 34.0 g 34.3 g 3.3 g		
25月	世界の料理：イタリアン スパゲティ・ボロネーゼ	バジルドレッシングサラダ	パンナコッタ	旬の野菜	豚ひき肉 豚しほり	生クリーム	スパゲティ じゃがいも 上白糖 いちごジャム	油 オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	734 Kcal 27.8 g 19.9 g 2.8 g		

\*献立は都合により変更する場合があります。