



令和6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		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1人1日 摂取目標 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	豚肉とにらのおんかけ焼きそば	豚肉			人参,にら	にんにく,しょうが,玉ねぎ,きくらげ,もやし	燕中華麺,上白糖,でんぷん	油,ごま油	760 kcal
	バリバリサラダ	○			小松菜,人参	キャベツ,ねぎ	ワンタンの皮,上白糖	あげ油,白ごま	23.8 g
	小倉ミルクゼリー	小豆	粉寒天,牛乳,加糖練乳				上白糖		371 mg
3火	ごはん						米,もち麦		725 kcal
	照り焼き鶏つくね	○	鶏ひき肉			ねぎ,れんこん	でんぷん,上白糖	油	23.9 g
	野菜のごまみそ和え	○	みそ		人参,さやいんげん	キャベツ	じゃが芋,上白糖	ねりごま,白すりごま	344 mg
4水	ピラフ						でんぷん		2.8 g
	えびグラタン	○	ベーコン	牛乳,ピザチーズ	人参	玉ねぎ,コーン缶,エリンギ	米,もち麦	バター,油	729 kcal
	ミネストローネ	○	えび	鶏肉,大豆	人参	玉ねぎ,マッシュルーム	マカロニ,小麦粉,パン粉	油,バター	19.9 g
5木	ごはん						米,もち麦		791 kcal
	さばのみそ煮	○	さば,みそ			しょうが,ねぎ	上白糖		25.9 g
	野菜の磯和え			きざみのり	人参,小松菜	キャベツ		ごま油	339 mg
6金	マーガリンパン						マーガリンパン		2.8 g
	牛スネだしのポトフ	○	牛すね,豚肉		人参,ブロッコリー	セロリ,玉ねぎ,大根,キャベツ	小麦粉,じゃが芋	オリーブ油	781 kcal
	きのこソテーサラダ				人参	エリンギ,しめじ,舞茸,もやし	上白糖	オリーブ油	35.1 g
9月	バターチキンカレー	○	鶏肉	ヨーグルト,無糖練乳,生ク	ホルトマト	しょうが,にんにく,玉ねぎ	米,もち麦,小麦粉	バター	401 mg
	ツナサラダ	○	ツナ缶		パプリカ	キャベツ,玉ねぎ,きゅうり,大根	上白糖	油	3.2 g
	りんご					りんご			480 mg
10火	ごはん						米,もち麦		838 kcal
	厚揚げの中華みそ炒め	○	豚肉,生揚げ,みそ		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,でんぷん	油,ごま油	22.5 g
	カニカマ入り中華サラダ		カニカマ	耐熱糸寒天	人参	もやし,きゅうり,にんにく	上白糖	ごま油	370 mg
11水	わかめごはん			炊き込みわかめ			米,もち麦	白ごま	735 kcal
	ししゃものカレー風味揚げ	○	鶏卵	ししゃも			小麦粉	あげ油	32.5 g
	千草あえ		油揚げ		人参,小松菜	キャベツ,もやし	つきこんにやく,上白糖	ごま油	543 mg
12木	みそ汁	○	生揚げ,みそ		人参	大根,ねぎ	じゃが芋		3.2 g
	ごはん						米,もち麦		819 kcal
	肉じゃが	○	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	25.4 g
13金	わかめと野菜の酢の物	○	ささみ	わかめ		もやし,きゅうり	上白糖		430 mg
	サーモンクリームスバ						米,もち麦		2.5 g
	コーンサラダ	○	鮭	牛乳,脱脂粉乳,粉チーズ	ほうれんそう	玉ねぎ,しめじ	スバグティ,小麦粉,米粉	サラダ油,油,バター	725 kcal
16月	セレクトマフィン	○	鶏卵	牛乳	人参,小松菜	キャベツ,コーン缶	上白糖	オリーブ油	30.5 g
	パニラ・チョコ・いちご						プレミックス粉,上白糖	バター	360 mg
	ミルメーク								2.6 g
16月	親子丼	○	鶏ひき肉,鶏肉,鶏卵		わけぎ	玉ねぎ	米,もち麦,でんぷん	サラダ油	776 kcal
	しらす和え	○	しらす干し		しそ,人参,小松菜	キャベツ,もやし			25.0 g
	根菜のみそ汁	○	豚肉,生揚げ,みそ		人参	大根,ねぎ	こんにやく,じゃが芋	油	605 mg
17火	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	813 kcal
	ジャーマンポテト	○	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	バター	27.8 g
	りんご					りんご			382 mg
18水	アーモンドトースト			牛乳			食パン,上白糖	バター,アーモンド	751 kcal
	ポークビーンズ	○	豚肉,大豆		人参,ホルトマト,パセリ	にんにく,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム	じゃが芋,上白糖,小麦粉	油,バター	24.5 g
	ハムサラダ		ハム		人参,小松菜	キャベツ	上白糖	オリーブ油	309 mg
19木	ごはん						米,もち麦		2.5 g
	ぶりの幽庵焼き	○		ぶり		ゆず	上白糖,でんぷん		787 kcal
	五目豆	○	大豆	昆布	人参	ごぼう,れんこん	こんにやく,上白糖		24.1 g
20金	沢煮椀		鶏肉,油揚げ		人参,小松菜	大根,ねぎ	つきこんにやく,でんぷん		411 mg
	ほうとう	○	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	サラダ油	3.4 g
	小魚の磯辺揚げ	○	鶏卵	わかさぎ,あおのり			小麦粉	あげ油	724 kcal
23月	ゆかり和え				小松菜,人参	もやし,ゆかり粉			25.1 g
	みかん					みかん			404 mg
	中華丼	○	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,でんぷん	油,ごま油	3.6 g
24火	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	でんぷん,上白糖	あげ油,ごま油	846 kcal
	みかん					みかん			25.5 g
	ごはん						米,もち麦		2.5 g
25水	鮭の塩焼焼き	○	生鮭				さといも,こんにやく,上白糖		727 kcal
	里芋の煮っころがし				人参				30.2 g
	肉団子のみそ汁	○	鶏ひき肉,生揚げ,みそ		人参	しょうが,ねぎ,ごぼう,大根,白菜			460 mg
26水	ココアパン						ココアパン		2.5 g
	クリスマスチキン	○	鶏肉	牛乳			小麦粉,米粉,コーンフレーク	あげ油	849 kcal
	ポテトサラダ				パプリカ,ブロッコリー	コーン缶	じゃが芋,上白糖	エッグケアマヨ	30.9 g
マンハッタンクラムチャウダー	○	ベーコン,大豆,あさり		人参,ホルトマト,パセリ	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,セロリ		油	378 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。