



12月給食献立表



令和7年度

江東区立大島中学校

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1月	根野菜のカレーライス	ひよこ豆入りゆで野菜 りんご	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳 ひよこまめ(乾)	精白米 なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 ごま油 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 人参 大根 大根葉 れんこん ごぼう キャベツ きゅうり りんご	836 kcal 26.3 g
2火	ご飯	タラのちゃんちゃん焼き さつまいもの甘辛キンピラ 卵入りもずくスープ	牛乳 すけとうだら 豚肩肉 木綿豆腐 もずく たまご	精白米 なたね油 バター 上白糖 ごま油 片栗粉 つきこんにやく大豆油 さつまいも 白ごま	玉葱 人参 キャベツ ごぼう 青ピーマン にんにく ねぎ 江戸菜	844 kcal 36.2 g
3水	りんごジャムドッグ	シーフードグラタン 肉入りゆで野菜	牛乳 ベーコン おきえび いか メルルーサ 生クリーム 粉チーズ 豚モモ肉	コッペパン 上白糖 なたね油 バター マカロニ 薄力粉 パン粉 ごま油 白ごま	りんご 玉葱 ぶなしめじ 江戸菜 にんにく しょうが キャベツ 人参 きゅうり	788 kcal 37.2 g
4木	わかめご飯	たまごコロッケ キャベツのレモン漬け 味噌汁(大根・油揚げ)	牛乳 炊き込みわかめ 豚ひき肉 たまご 脱脂粉乳 木綿豆腐 油揚げ	精白米 大豆油 なたね油 じゃがいも パン粉 乾燥マッシュポテト 薄力粉 白ごま	玉葱 人参 キャベツ きゅうり レモン汁 大根 大根葉 江戸菜	877 kcal 31.7 g
5金	ご飯	麻婆豆腐 もやしとわかめのゴマ醤油	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 わかめ	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 にら もやし 江戸菜	843 kcal 37.2 g
8月	ガーリックトースト	タラと冬野菜のクリーム煮 いり卵入りゆで野菜 花みかん	牛乳 ベーコン まだら 生クリーム たまご	食パン マーガリン 薄力粉 なたね油 バター 上白糖 オリーブ油	にんにく パセリ 玉葱 人参 エリンギ 白菜 江戸菜 みかん ブロッコリー キャベツ きゅうり	750 kcal 33.7 g
9火	ご飯	豆腐の中華煮 ごま風味春雨サラダ	牛乳 豚肩肉 木綿豆腐 ロースハム	精白米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉 緑豆春雨 白ごま	にんにく しょうが 人参 ねぎ 干し椎茸 玉葱 たけのこ水煮 にら きゅうり もやし	856 kcal 36.0 g
10水	ご飯	コチュジャン肉じゃが 揚げごぼうサラダ	牛乳 豚肩肉	精白米 なたね油 じゃがいも 板こんにやく 上白糖 白ごま ごま油 大豆油	にんにく しょうが 人参 玉葱 干し椎茸 ごぼう キャベツ 江戸菜 ねぎ	786 kcal 24.3 g
11木	スープバゲッティ(ルウ)	さつまいもごまフリッター ツナ入りゆで野菜	牛乳 ベーコン 鶏むね肉 たまご まぐろ缶詰(油漬)	スパゲッティ なたね油 薄力粉 バター 大豆油 さつまいも 白ごま ごま油 上白糖	にんにく 玉葱 人参 干し椎茸 ぶなしめじ エリンギ ホールコーン缶 キャベツ きゅうり	820 kcal 30.9 g
12金	ご飯 《郷土料理～青森&秋田～》	いかメンチカツ おかか入りゆで野菜 だまこ汁	牛乳 豚ひき肉 いか たまご 粉かつお 鶏むね肉	精白米 大豆油 なたね油 片栗粉 薄力粉 パン粉 つきこんにやく だまこ餅	玉葱 人参 キャベツ もやし ごぼう ぶなしめじ ましたけ ねぎ 江戸菜	852 kcal 32.9 g
15月	ご飯	さばのおろしソースがけ じゃがいもの煮物 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 さば 油揚げ	精白米 大豆油 片栗粉 上白糖 なたね油 つきこんにやく じゃがいも ごま油	しょうが 大根 ねぎ 玉葱 さやいんげん 江戸菜 もやし キャベツ 人参	854 kcal 31.4 g
16火	茶めし 《東京都産 練馬大根》	おでん ごまあえ 花みかん	牛乳 結び昆布 焼き竹輪 揚げボール 生揚げ ウィンナー うずら卵水煮缶	精白米 三温糖 板こんにやく じゃがいも 白ごま	大根 人参 江戸菜 キャベツ もやし みかん	776 kcal 29.9 g
17水	コーン卵マヨトースト	チリコンカン じゃが芋入りゆで野菜	牛乳 たまご ロースハム ピザ用チーズ 豚ひき肉 大豆(乾) ひよこまめ(乾) 粉チーズ	食パン なたね油 上白糖 薄力粉 じゃがいも	玉葱 とうもろこし にんにく 人参 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン トマトホール缶 キャベツ きゅうり	824 kcal 37.2 g
18木	ご飯	豆腐ハンバーグ チーズ入りゆで野菜 卵とコーンのスープ	牛乳 豚ひき肉 押し豆腐 たまご プロセスチーズ 鶏むね肉	精白米 バター パン粉 なたね油 上白糖 じゃがいも 片栗粉	玉葱 しめじ マッシュルーム キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー ホールコーン缶 クリームコーン缶 江戸菜	885 kcal 37.5 g
19金	ひじき入り五目ご飯	ししゃもの香味揚げ ゆで野菜のごまかけ ♪豚汁	牛乳 鶏むね肉 干ひじき 油揚げ 子持ちししゃも あおのり たまご 豚肩肉 木綿豆腐	精白米 なたね油 上白糖 大豆油 薄力粉 白ごま 里芋	人参 ごぼう 干し椎茸 たけのこ水煮 江戸菜 白菜 もやし 大根 ねぎ	831 kcal 36.7 g
22月	ほうとう 《冬至献立》	野菜のゆず香あえ 大学芋	牛乳 鶏むね肉 油揚げ	里芋 なたね油 冷凍ほうとう 大豆油 さつまいも 水あめ 上白糖 黒ごま	ごぼう 人参 大根 干し椎茸 えのきたけ 西洋かぼちゃ ねぎ 江戸菜 白菜 ゆず	782 kcal 27.9 g
23火	ご飯	タラとじゃが芋のチリソース ナムル わんたんスープ	牛乳 すけとうだら 豚ばら肉	精白米 大豆油 片栗粉 じゃがいも ごま油 上白糖 なたね油 白ごま ワンタンの皮	にんにく しょうが ねぎ もやし 江戸菜 人参 キャベツ	840 kcal 28.7 g
24水	ピラフ 《クリスマス献立》	フライドチキン マッシュポテト キャベツとベーコンのスープ ココアゼリー	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 エースアガー	精白米 バター 大豆油 片栗粉 薄力粉 じゃがいも なたね油 マカロニ 上白糖	ホールコーン缶 人参 いちご グリーンピース しょうが にんにく 玉葱 キャベツ	871 kcal 30.4 g
25木	炒飯	♪ジャンボ揚げ餃子 わかめと卵のスープ	牛乳 たまご 豚ひき肉 大豆(乾) わかめ	精白米 なたね油 上白糖 ごま油 大豆油 片栗粉 ぎょうざの皮 薄力粉	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にら えのきたけ 人参 江戸菜	865 kcal 30.0 g

※牛乳は毎日つきます。※献立は、食材の都合により変更することがあります。♪がついている料理は、リクエスト給食で選ばれたものです。