

令和7年度 12月予定献立表

北区立赤羽岩淵中学校

日	献立名	牛乳	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 脂質 食塩相当量
1月	ごはん	○		米		
	のりの佃煮		のり	砂糖		
	コロッケ		豚肉 白いんげん豆	揚げ油 油 ジャが芋 でんぶん 小麦粉 パン粉	玉ねぎ	
	じゃこ入り海藻サラダ		海草ミックス ちりめん	ごま ごま油 砂糖	人参 キャベツ キュウリ コーン	
2月	豆乳みそ汁	○	豚肉 油揚げ かつお厚削り節 豆乳	油 こんにゃく さつま芋	ごぼう 大根 人参 白菜 ねぎ	
	キムチクッパ		豚肉 鶏ガラ たまご わかめ	米 ごま油 ごま	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 キムチ えのき	748 kcal 27.2 g
	イカチヂミ		いか 鶏ガラ	ごま油 小麦粉 米粉 ごま 砂糖	もやし 人参 にら	21.9 g
3月	バインアップル	○	チーズハニートースト	食パン はちみつ バター		
	野菜チップサラダ		モッツアレラチーズ ピザチーズ	揚げ油 ジャが芋 油 はちみつ	れんこん 人参 キャベツ ブロッコリー	711 kcal 28.0 g
	ミネストローネ		大豆 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ	米粉マカロニ 油 ジャが芋 砂糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 白菜 トマト	31.2 g 2.9 g
4月	あんかけチャーハン	○	たまご 豚肉 なると 鶏ガラ	米 油 ごま油 でんぶん	ねぎ 生姜 にんにく 人参 たけのこ 白菜 もやし チンゲンサイ	748 kcal 28.4 g
	ジャンボしゅうまい		豚肉 豆腐	しゅうまいの皮 ごま油 でんぶん	玉ねぎ 生姜	23.3 g
	みかん				みかん	2.4 g
5月	練馬スパゲティ	○	ツナ かつお厚削り節 のり	スパゲッティ 油 砂糖	にんにく 大根	769 kcal 29.5 g
	練馬区		じゅわん	じゅわん	人参 きゅうり コーン バセリ 玉ねぎ	28.2 g
	マセドンサンサラダ		牛乳 生クリーム たまご	砂糖 グラニュー糖		2.8 g
6月	プリン	○	たまご	丸パン バター 砂糖 アーモンド 小麦粉	小松菜	
	小松菜ビスキュイパン			オリーブ油 砂糖	キャベツ 人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ りんご にんにく	734 kcal 27.2 g
	りんごサラダ		大豆 鶏肉 鶏ガラ 豆乳 牛乳	油 ジャが芋 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 かぶ かぶ葉 白菜 ブロッコリー 小松菜	32.4 g 2.5 g
7月	かぶと白菜のシチュー	○	昆布 鶏肉 油揚げ のり	米 砂糖 ごま	人参 れんこん いんげん	724 kcal 34.5 g
	こぎつね寿司		鶏肉 ひじき たまご	油 砂糖	玉ねぎ 人参	26.6 g
	ひじき入り卵焼き		鮭 豆腐 かつお厚削り節	こんにゃく	人参 大根 白菜 ねぎ	2.6 g
8月	三平汁	○	豚肉 鶏ガラ 脇骨	中華めん 油 砂糖 ラード ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉ねぎ もやし キャベツ コーン にら	711 kcal 29.5 g
	北海道		大豆 青のり	揚げ油 でんぶん ジャが芋	こみつりんご 青森県の幻のりんご、「高徳りんご」の上位品種	25.4 g 3.0 g
	味噌ラーメン					747 kcal 31.7 g
9月	青のりビーンズ	○	サメ	ごま 砂糖	小松菜 人参 もやし キャベツ コーン	25.8 g
	こみつりんご		わかめ 油揚げ かつお厚削り節	じゃが芋	玉ねぎ	2.9 g
	青のり					
10月	青のり	○	昆布	米 さつま芋 黒ごま		802 kcal 32.6 g
	さつま芋ごはん		豚肉 豆腐 かつお厚削り節	油 砂糖 車ふ	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 いんげん	26.6 g
	肉豆腐		ヨーグルト	砂糖	みかん缶 パイン缶 洋なし缶	2.5 g
11月	フルーツヨーグルト	○				
	玄米ご飯					
	塩昆布ぶりかけ					
12月	京都府	○	花かつお 塩昆布	米 玄米		
	銀だらの西京焼き		ぎんだら	砂糖 ごま		734 kcal 31.3 g
	磯香和え		のり	砂糖	きざみ梅	24.1 g
1月	ひつみ		豆腐 鶏肉 かつお厚削り節	砂糖	ほうれん草 もやし 人参 えのき	2.5 g
	岩手県					
	サンラータン麺					
2月	わかめごまだしサラダ	○	豚肉 鶏ガラ たまご	中華めん 油 砂糖 ラード ごま油	生姜 人参 えのき 干椎茸 もやし 白菜 ねぎ	723 kcal 28.2 g
	タピオカポンチ		わかめ	ごま油 砂糖 ごま	きゅうり 人参 キャベツ コーン	22.3 g
	鶏ごぼうごはん			タピオカパール 砂糖	レモン汁 もも缶 パイン缶 みかん缶	3.0 g
3月	コマイの磯辺揚げ	○	昆布 鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖	ごぼう 人参 枝豆	738 kcal 35.4 g
	治部煮		コマイ(水下魚) 青のり	揚げ油 米粉		24.3 g
	石川県		鶏肉 焼き豆腐 かつお厚削り節	小麦粉 里芋 生ふ 砂糖	大根 人参 ほうれん草	2.4 g
4月	クロックムッシュ	○	牛乳 たまご ハム チーズ	食パン 砂糖		
	つぼみサラダ		ツナ	油 砂糖	キャベツ カリフラワー 人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ	705 kcal 30.1 g
	ポテトポタージュ		白いんげん豆 ベーコン 鶏ガラ 牛乳 生クリーム 豆乳	油 ジャが芋	玉ねぎ 人参 パセリ	33.8 g 3.0 g
5月	福井名物ソースかつ丼	○	豚ロース切り身	米 押麦 揚げ油 小麦粉 パン粉 砂糖	キャベツ	871 kcal 32.7 g
	具沢山みそ汁		油揚げ かつお厚削り節		白菜 大根 人参 えのき 小松菜	30.7 g
	夢オレンジ				夢オレンジ	2.9 g
6月	ほうとう	○	豚肉 油揚げ かつお厚削り節 昆布	冷凍ほうとう 油 砂糖 米粉	ごぼう 人参 大根 白菜 南瓜 ねぎ	778 kcal 30.6 g
	山梨県		ツナ 海草ミックス ひじき	ごま ごま油 砂糖	人参 キャベツ コーン	23.0 g
	海藻とツナのサラダ		豆腐 小豆 きな粉	白玉粉 米粉 砂糖 きび砂糖		2.8 g
7月	冬至2色だんご	○				
	キーマカレー		豚肉 高野豆腐 大豆	米 油 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト缶	778 kcal 28.4 g
	フレンチサラダ			オーリーブ油 砂糖	キャベツ 人参 コーン キュウリ	25.4 g
8月	早香				にんにく 玉ねぎ 温州みかんとポンチを掛け合わせたみかん	2.6 g
	ピロシキ風パン		豚肉	ミルクパン 油 パン粉 春雨 でんぶん 小麦粉	ぶどうジュース	
	ボルシチ		ベーコン 豚肉 鶏ガラ 脇骨 ソワーカリーム	油 ジャが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン ビーツ マトトマトジュース パセリ	708 kcal 28.1 g
9月	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ 油 砂糖	キャベツ コーン バブリカ 人参 玉ねぎ	29.6 g 3.1 g
	ぶどうジュース	○				
	スクランブル オムライス					
10月	芋とコーンのスープ	○	鶏肉 たまご 牛乳	米 油 バター マヨネーズ でんぶん 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン	827 kcal 19.3 g
	アップルパイ		ベーコン 鶏ガラ	じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン	24.5 g
				パイシート 砂糖 でんぶん 粉糖	紅玉りんご レモン汁	3.0 g

★ 食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

★ 栄養価は、ハーフ食品成分表で算出しています。

今月分	1日当たり平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		762kcal	29.6g	26.7g	2.8g