



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		832 kcal 30.2 g 27.6 g 3.0 g
	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 じゃが芋 でんぶん 小麦粉 パン粉	玉ねぎ	
	じゃこ入り海藻サラダ		海藻ミックス ちりめん	ごま ごま油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり コーン	
	豆乳みそ汁		豚肉 油揚げ かつお厚削り節 豆乳	油 こんにやく さつま芋	ごぼう 大根 人参 白菜 ねぎ	
2火	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 21.9 g 2.7 g
	イカチデミ	○	いか 鶏ガラ	ごま油 小麦粉 米粉 ごま 砂糖	もやし 人参 にら	
	パイナップル				パイナップル	
3水	チーズハニートースト		CHEDDARチーズ ゴーダチーズ モッツアレラチーズ ピザチーズ	食パン はちみつ バター		711 kcal 28.0 g 31.2 g 2.9 g
	野菜チップサラダ	○		揚げ油 じゃが芋 油 はちみつ	れんこん 人参 キャベツ ブロッコリー	
	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 じゃが芋 砂糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 白菜 トマト	
4木	あんかけチャーハン		たまご 豚肉 なたと 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 23.3 g 2.4 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	
	みかん				みかん	
5金	練馬スバゲティ		ツナ かつお厚削り節 のり	スバゲティ 油 砂糖	にんにく 大根	769 kcal 29.5 g 28.2 g 2.8 g
	マセドアンサラダ	○		じゃが芋 油 砂糖	人参 きゅうり コーン パセリ 玉ねぎ	
	プリン		牛乳 生クリーム たまご	砂糖 グラニュー糖		
8月	小松菜ピスキューパン		たまご	丸パン バター 砂糖 アーモンド 小麦粉	小松菜	734 kcal 27.2 g 32.4 g 2.5 g
	りんごサラダ	○		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	
	かぶと白菜のシチュー		大豆 鶏肉 鶏ガラ 豆乳 牛乳	油 じゃが芋 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 かぶ かぶ菜 白菜 ブロッコリー 小松菜	
9火	こぎつね寿司		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 26.6 g 2.6 g
	ひじき入り卵焼き	○	鶏肉 ひじき たまご	油 砂糖	玉ねぎ 人参	
	三平汁		鮭 豆腐 かつお厚削り節	こんにやく	人参 大根 白菜 ねぎ	
10水	味噌ラーメン		豚肉 鶏ガラ 豚骨	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 25.4 g 3.0 g
	青のりピーンズ	○	大豆 青のり	揚げ油 でんぶん じゃが芋		
	こみつりんご				こみつりんご	
11木	麦ごはん			米 押麦		747 kcal 31.7 g 25.8 g 2.9 g
	梅ひじきふりかけ		ひじき 花かつお	砂糖 ごま	きざみ梅	
	魚のあずま煮	○	サメ	揚げ油 でんぶん 小麦粉 砂糖		
	五色和え			ごま 砂糖	小松菜 人参 もやし キャベツ コーン	
	みそ汁		わかめ 油揚げ かつお厚削り節	じゃが芋	玉ねぎ	
12金	さつま芋ごはん		昆布	米 さつま芋 黒ごま		802 kcal 32.6 g 26.6 g 2.5 g
	肉豆腐	○	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	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	みかん缶 パイン缶 洋なし缶	
15月	玄米ご飯			米 玄米		734 kcal 31.3 g 24.1 g 2.5 g
	塩昆布ふりかけ		花かつお 塩昆布	砂糖 ごま		
	銀ダラの西京焼き	○	ぎんだら	砂糖		
	磯香和え		のり	砂糖	ほうれん草 もやし 人参 えのき	
	ひつつみ		豆腐 鶏肉 かつお厚削り節	小麦粉 白玉粉	人参 大根 白菜 えのき 小松菜	
16火	サンラータン麺		豚肉 鶏ガラ たまご	中華めん 油 砂糖 でんぶん 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 22.3 g 3.0 g
	わかめごまドレサラダ	○	わかめ	ごま油 油 砂糖 ごま	きゅうり 人参 キャベツ コーン	
	タピオカボンチ			タピオカパール 砂糖	レモン汁 もも缶 パイン缶 みかん缶	
17水	鶏ごぼうごはん		昆布 鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖	ごぼう 人参 枝豆	738 kcal 35.4 g 24.3 g 2.4 g
	コマイの磯辺揚げ	○	コマイ(氷下魚) 青のり	揚げ油 米粉		
	治部煮		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	
18木	クロックムッシュ		牛乳 たまご ハム チーズ	食パン 砂糖		705 kcal 30.1 g 33.8 g 3.0 g
	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	
	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 じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ	
19金	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 30.7 g 2.9 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	
	夢オレンジ				夢オレンジ	
22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 23.0 g 2.8 g
	海藻とツナのサラダ	○	ツナ 海藻ミックス ひじき	ごま ごま油 砂糖	人参 キャベツ コーン	
	冬至2色だんご		豆腐 小豆 きな粉	白玉粉 米粉 砂糖 きび砂糖		
23火	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 25.4 g 2.6 g
	フレンチサラダ	○		オリーブ油 砂糖	キャベツ 人参 コーン きゅうり にんにく 玉ねぎ	
	早香				早香	
24水	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	にんにく 玉ねぎ キャベツ	708 kcal 28.1 g 29.6 g 3.1 g
	ボルシチ	○	ベーコン 豚肉 鶏ガラ 豚骨 サワークリーム	油 じゃが芋	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 白菜 ピーツ トマトジュース パセリ	
	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ 油 砂糖	キャベツ コーン パプリカ 人参 玉ねぎ	
25木	ぶどうジュース				ぶどうジュース	827 kcal 19.3 g 24.5 g 3.0 g
	スクランブル オムライス		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	
	芋とコーンのスープ		ベーコン 鶏ガラ	じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン	
	アップルパイ			パイシート 砂糖 でんぶん 粉糖	紅玉りんご レモン汁	

★ 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、八訂食品成分表で算出しています。



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