

令和7年度



12月

献立表



北区立滝野川紅葉中学校

日	主食	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
1月	ポークハヤシライス 海藻サラダ スイートポテト	○	★牛乳, 豚肉, 海藻, ★生クリーム	米, 油, じゃがいも, バター, ★薄力粉, 砂糖, さつまいも	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム(小), トマト缶, きゅうり, もやし, キャベツ	909 kcal 26.4 g 29.0 g
2火	ご飯 おでん のりの佃煮 からしあえ	○	★牛乳, 結びこんにゃく, 鶏肉, ★いわしつみれ, がんもどき, 焼き竹輪, ★うずら卵水煮, 焼きのり	米, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	大根, にんじん, キャベツ, もやし, 小松菜	693 kcal 29.0 g 18.4 g
3水	★ココア揚げパン ★抹茶揚げパン マカロニスープ オニオンドレッシングサラダ	○	★牛乳, 豚肉	★コッペパン, 油, 砂糖, じゃがいも, マカロニ(米粉)	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, コーン缶, 小松菜, きゅうり	728 kcal 21.7 g 33.9 g
4木	キムチチャーハン トックスープ チヂミ	○	★牛乳, 豚肉, 豚ばら(脂身付), 大豆, ★あかいか, ★たまご, カットわかめ	米, 麦, 油, ★薄力粉, でんぷん, 砂糖, トック(米粉)	にんにく, しょうが, ねぎ, ★はくさいキムチ, ピーマン, 玉ねぎ, にんじん, にら, もやし	768 kcal 30.7 g 24.5 g
5金	きつねうどん 青のりポト 桃ゼリー	○	★牛乳, 出し昆布, 油揚げ, 鶏肉, カットわかめ, あおのり, 寒天	★冷凍うどん, 砂糖, 油, フライドポテト(皮つき, 生を揚げたもの)	干しいたけ, にんじん, ねぎ, 小松菜, 桃ジュース, もも缶	733 kcal 27.8 g 23.2 g
8月	ココアパン 手作りソーセージ ザワークラウト風 アイントプフ	○	★牛乳, 豚ひき肉, ベーコン, レンズまめ(乾)	★ココアパン, ★パン粉, 砂糖, でんぷん, 油, じゃがいも	玉ねぎ, にんにく, セロリー, キャベツ, にんじん, さやいんげん	724 kcal 34.7 g 30.0 g
9火	塩ラーメン 中華ポテトサラダ みかん	○	★牛乳, 豚肉, ツナ	★中華めん, 油, じゃがいも, ★ごま, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, きくらげ(乾), ねぎ, 小松菜, きゅうり, 冷凍むき枝豆, みかん	787 kcal 32.7 g 21.0 g
10水	ご飯 けんちん汁 鮭のみそチーズ焼き 切り干し大根の含め煮	○	★牛乳, ★鮭, 白みそ, ★チーズ, 油揚げ, 大豆, 出し昆布, 鶏肉, 豆腐	米, 砂糖, 油, 糸こんにゃく	切干大根, にんじん, さやいんげん, ごぼう, 大根, 小松菜	740 kcal 42.2 g 22.0 g
11木	みそそば なめこみそ汁 きゅうりのピリ辛和え	○	★牛乳, 鶏若鶏肉ひき肉, 大豆, 赤みそ, 白みそ, ★ちりめんじゃこ, 出し昆布, 豆腐, カットわかめ	米, 麦, 油, しらたき, 砂糖	しょうが, にんじん, 干しいたけ, 玉ねぎ, たけのこ, さやいんげん, きゅうり, キャベツ, にんにく, ねぎ, なめこ	693 kcal 30.3 g 18.6 g
12金	マーボー豆腐丼 もずくスープ お浸しゆず風味	○	★牛乳, 豚ひき肉, 豆腐, 刻みのり, もずく(塩蔵, 塩抜き), 豆腐	米, 麦, 油, でんぷん	にんにく, しょうが, たけのこ, 干しいたけ, にんじん, ねぎ, 万能ねぎ, もやし, はくさい, ゆず(果汁)	674 kcal 28.7 g 20.3 g
15月	ジャージャー麺 ツナのバンバンジー風サラダ いちご2個	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, ツナ	★中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ★ごま	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, たけのこ, ねぎ, もやし, きゅうり, いちご	725 kcal 32.5 g 19.5 g
16火	ご飯 むらかも汁 魚のねぎみそ焼き 切り昆布と豚肉の炒り煮	○	★牛乳, ★さわら, 赤みそ, 昆布, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, ★たまご	米, 砂糖, 油, 糸こんにゃく	ねぎ, しょうが, にんじん, ごぼう, さやいんげん, 玉ねぎ, 小松菜	748 kcal 39.0 g 25.4 g
17水	スープカレー レモンドレッシングサラダ モチクリームバニラ	○	★牛乳, 鶏肉	米, 油, じゃがいも, 砂糖, モチクリームバニラ(乳)	にんにく, かぼちゃ, さやいんげん, ぶなしめじ, 玉ねぎ, セロリー, ★りんご, しょうが, トマト缶, もやし, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン汁	774 kcal 27.7 g 22.7 g
18木	ご飯 みそ汁(大根) イカのチリソース 野菜のポン酢和え	○	★牛乳, ★いか, カットわかめ, 出し昆布, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, でんぷん, 砂糖	しょうが, にんにく, ねぎ, きゅうり, にんじん, キャベツ, もやし, レモン汁, 大根, ぶなしめじ, 小松菜	674 kcal 28.0 g 16.8 g
19金	ナシゴレン ワカメスープ フルーツヨーグルト	○	★牛乳, 鶏若鶏肉ひき肉, ★えび, ★たまご, カットわかめ, 豆腐, ★ヨーグルト	米, 麦, 油, 砂糖, 春雨, はちみつ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, ねぎ, もも缶, みかん缶, 洋なし缶	649 kcal 22.8 g 16.6 g
22月	ほうとう風うどん 魚の竜田揚げ ゆずゼリー	○	★牛乳, 出し昆布, 豚肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, ★さば, ゆずゼリー	★冷凍うどん, 油, でんぷん	ごぼう, にんじん, 大根, はくさい, ぶなしめじ, ねぎ, かぼちゃ, 小松菜, しょうが	873 kcal 39.4 g 31.6 g
23火	ドッグパン 冬野菜のクリーム煮 ツナサラダ	○	★牛乳, フランクフルト, 鶏肉, ★生クリーム, ★粉チーズ, ツナ	★コッペパン, 油, ★バター, ★薄力粉, さつまいも, 砂糖, ★ごま	玉ねぎ, にんにく, セロリー, にんじん, はくさい, かぶ, マッシュルーム(水煮缶詰), ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	870 kcal 36.8 g 42.4 g
24水	チキンピラフ ミネストローネ サンタさんのチョコケーキ	○	★牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豚肉	米, 麦, ★バター, ★油, ★チョコケーキ(卵, 乳, 小麦)	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム(小), コーン缶, ピーマン, セロリー, キャベツ, トマト缶	891 kcal 28.5 g 31.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

