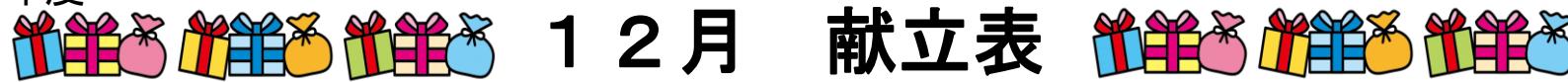


令和7年度


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(レトルト)、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、結びこんぶ、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	セレクト献立 ○	★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 青のりポテト 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、でんぶん、油、じゃがいも	玉ねぎ、ににく、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 鮭のみぞチーズ焼き 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	みそそぼろ丼 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	1年生 給食なし ○	★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、でんぶん	ににく、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 ツナのパ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、でんぶん、★ごま	しょうが、ににく、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 むらくも汁 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、でんぶん、砂糖	しょうが、ににく、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	2年生 給食なし ○	★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	冬至献立 ○	★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、でんぶん	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レート	クリスマス献立 ○	★牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉	米、麦、★バター、★油、★チョコレート(卵、乳、小麦)	ににく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム(レトルト)、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

