



# 12月献立表

令和3年11月30日 荒川区立第三中学校

日	主食	牛乳	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	I類キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (水)	わかめご飯 	○	おでん ごまみそドレッシングサラダ	牛乳,わかめ,昆布,つみれ,さつ ま揚げ,はんぺん,焼きちくわ, うすら卵,鶏肉	白米,上白糖,じゃがいも,こん にゃく,ちくわ,白いりごま, ごま油	だいこん,きゅうり,にんじん,キャベ ツ,もやし	805 kcal 30.6 g 18.7 g 2.6 g
2 (木)	ご飯 	○	さばのあられ揚げ ピーンソテー 豆腐のみそ汁	牛乳,まさば,豚肉,木綿豆腐,わ かめ	白米,薄力粉,あられ,ピーン, サラダ油,上白糖	しょうが,にら,にんじん,もやし,玉 葱,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	860 kcal 36.1 g 25.6 g 2.9 g
3 (金)	ビスキュイパン 	○	ポークビーンズ ひじきのサラダ	牛乳,鶏卵,白いんげんまめ,豚 肉,干ひじき	ミルクパン,上白糖,アーモン ド,薄力粉,無塩バター,サラダ 油,じゃがいも,三温糖	玉葱,にんじん,トマト缶詰,トマト ピューレー,だいこん,きゅうり,えだ まめ,とうもろこし	866 kcal 30.0 g 33.7 g 3.0 g
6 (月)	ご飯 	○	五目卵焼き 小松菜と厚揚げのごま炒め 吉野汁	牛乳,鶏卵,鶏肉,干ひじき,豆乳 クリーム,生揚げ,木綿豆腐	白米,サラダ油,上白糖,三温糖, 白いりごま,さといも,かたく り粉	にんじん,長ねぎ,たけのこ,干し椎 茸,こまつな,エリンギ,だいこん,ご ぼう	801 kcal 33.6 g 27.4 g 2.7 g
7 (火)	★地産地消「練馬大根」 練馬大根とツナのスパゲッティ 	○	ポテトのハニーサラダ 豆腐のチョコレートケーキ	牛乳,ベーコン,ツナ,のり,絹ご し豆腐,豆乳	スパゲッティ,バター,オリ ーブ油,三温糖,じゃがいも,はち みつ,サラダ油,上白糖,粉砂糖	にんにく,玉葱,ぶなしめじ,だい こん,だいこん葉,きゅうり,赤ピー マン,キャベツ	849 kcal 27.2 g 31.3 g 2.8 g
8 (水)	子ぎつねご飯 	○	さつまいもとかえり煮干しの甘辛煮 呉汁 果物(早香予定)  噛むカムDay!	牛乳,油揚げ,鶏肉,かたくちい わし,大豆,豚肉,木綿豆腐	白米,サラダ油,三温糖,さつま いも,白いりごま	にんじん,だいこん,こまつな,長ね ぎ,早香	802 kcal 27.4 g 24.9 g 2.8 g
9 (木)	★ブックメニュー ご飯 	○	るり子さんのとんかつ ごまだれ海藻サラダ 大根とアゲのみそ汁 (「妖怪アパートの幽雅な日常①」 より) 	牛乳,豚肉,わかめ,油揚げ	白米,薄力粉,パン粉,白いりご ま,白すりごま,サラダ油,上白 糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,もや し,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	815 kcal 35.1 g 24.3 g 3.0 g
10 (金)	冬野菜のカレーライス 	○	わかめとじゃこのサラダ 果物(りんご予定)	牛乳,鶏肉,わかめ,ちりめん じゃこ	白米,サラダ油,じゃがいも,は ちみつ,薄力粉,バター,上白糖, 白いりごま	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん, れんこん,ごぼう,だいこん,もやし, こまつな,きゅうり,とうもろこし, りんご	866 kcal 26.7 g 25.4 g 3.4 g
13 (月)	★ブックメニュー ご飯 	○	四川風麻婆豆腐 (「3年7組食物調理科」より) 糸寒天の中華和え 果物(温州みかん予定) 	牛乳,豚肉,鶏肉,押し豆腐,糸寒 天,わかめ	白米,サラダ油,かたくり粉,ご ま油,白いりごま,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱,たけのこ, にんじん,干し椎茸,長ねぎ,にら, きゅうり,もやし,温州みかん	779 kcal 29.4 g 21.6 g 3.0 g
14 (火)	セサミトースト 	○	かぶのクリームシチュー 温野菜のガーリックドレッシング	牛乳,鶏肉,白花生ペースト,ス キムミルク	食パン,白すりごま,はちみつ, バター,サラダ油,薄力粉,じゃ がいも,三温糖	玉葱,にんじん,エリンギ,かぶ,かぶ 葉,ブロッコリー,キャベツ,えだま め,にんにく	830 kcal 31.4 g 35.5 g 3.4 g
15 (水)	カラフル焼肉丼 	○	根菜キムチ汁 お菓子な目玉焼き	牛乳,豚肉,鶏肉,木綿豆腐,粉寒 天	白米,サラダ油,上白糖,じゃが いも,白すりごま,白練りごま	にんじん,たけのこ,玉葱,青ピー マン,赤ピーマン,にんにく,ごぼう,長 ねぎ,だいこん,こまつな,白菜キム チ,黄桃缶	843 kcal 31.2 g 24.4 g 2.6 g
16 (木)	小松菜チャーハン 	○	わかさぎのから揚げ 鶏ささみスープ	牛乳,豚肉,鶏肉,鶏卵,わかさぎ	白米,サラダ油,ごま油,三温糖, かたくり粉	しょうが,にんにく,玉葱,長ねぎ,こ まつな,にんじん,干し椎茸,たけの こ,白菜,チンゲン菜	821 kcal 31.7 g 32.9 g 3.3 g
17 (金)	★郷土料理「石川県」 ご飯 	○	のりの佃煮 治部煮 ツナサラダ 	牛乳,のり,鶏肉,ツナ	白米,上白糖,薄力粉,じゃがい も,すだれ,かたくり粉,サラ ダ油,白いりごま	にんじん,たけのこ,ごぼう,干し椎 茸,こまつな,もやし,だいこん,きゅ うり,玉葱	832 kcal 29.3 g 26.9 g 2.1 g
20 (月)	チキンライス 	○	ほうれんそうのオムレツ 冬野菜のスープ  食育 プレゼン	牛乳,鶏肉,鶏卵,ウィンナー	白米,サラダ油,じゃがいも	玉葱,にんじん,マッシュルーム,青 ピーマン,ほうれんそう,かぶ,かぶ 葉,白菜,しょうが	806 kcal 30.0 g 29.3 g 3.5 g
21 (火)	ご飯 	○	骨太ふりかけ 五目肉じゃが 青菜の磯和え	牛乳,ちりめんじゃこ,塩昆布, 糸削り節,豚肉,鶏肉,油揚げ,の り	白米,白いりごま,上白糖,じゃ がいも,糸こんにゃく	玉葱,にんじん,干し椎茸,グリーンピー ス,こまつな,キャベツ,えのきたけ	794 kcal 29.4 g 19.2 g 3.0 g
22 (水)	★行事食「冬至」 ご飯 	○	さわらの幽庵焼き 大根と春雨のピリ辛炒め かぼちゃのみそ汁 	牛乳,さわら,鶏肉,油揚げ	白米,三温糖,ごま油,緑豆春雨, サラダ油,上白糖	しょうが,ゆず,だいこん,にんにく, にら,かぼちゃ,玉葱,こまつな,長ね ぎ	769 kcal 33.9 g 22.2 g 2.7 g
23 (木)	★行事食「クリスマス」 ぶどうパン 	○	ローストチキン コーンポテト きらきら星の 野菜スープ 	牛乳,鶏肉,ベーコン,レンズ豆	ぶどうパン,中ざら糖,じゃが いも,サラダ油	しょうが,にんにく,とうもろこし,パ セリ,にんじん,玉葱,キャベツ,エリ ンギ	833 kcal 34.3 g 31.4 g 3.1 g

\* 食材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。



\* 8のつく日は『噛むカムDay!』  
噛みごたえのある食材を使用しています。