



# 12月献立表



令和2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 (火)	ダブルたまご飯 	○	ちくわの磯辺揚げ かみなり汁 抹茶豆腐プリン	牛乳,からしめんたいこ,鶏卵, 焼きちくわ,あおのり,木綿豆腐, 豆腐,生クリーム,粉寒天	白米,上白糖,サラダ油,薄力粉, ごま油,はちみつ	こまつな,えのきたけ,にんじん,ごぼ う,ほうれんそう,長ねぎ	838 kcal 31.5 g 26.9 g 3.3 g
2 (水)	ブルコギのつけご飯 	○	鶏ささみスープ りんご	牛乳,豚肉,鶏肉	白米,サラダ油,上白糖,ごま油, 白ごま,かたくり粉	長ねぎ,にんにく,玉葱,にんじん,に ら,エリンギ,ぶなしめじ,しょうが, 干し椎茸,たけのこ,もやし,ほうれん そう,りんご	842 kcal 31.0 g 28.1 g 3.0 g
3 (木)	ご飯 	○	さわらの塩こうじ焼き ★地産地消「八丈島産沖さわら」 チャブチェ けんちん汁	牛乳,さわら,豚肉,生揚げ,鶏肉	白米,塩こうじ,三温糖,緑豆春雨, サラダ油,ごま油,白ごま,こ んにゃく	にんにく,しょうが,にんじん,たけの こ,もやし,こまつな,だいこん,ごぼ う,えのきたけ,長ねぎ	770 kcal 34.1 g 21.7 g 2.2 g
4 (金)	ピーンズドック 	○	かぶのクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳,大豆,鶏肉,チーズ,白花豆	コッパパン,薄力粉,サラダ油, 上白糖,バター	玉葱,にんじん,にんにく,エリンギ, かぶ,キャベツ,きゅうり,赤ピーマ ン,とうもろこし	850 kcal 35.6 g 35.4 g 4.0 g
7 (月)	ご飯 	○	豚肉のしょうが焼き じゃこサラダ かきたま汁	牛乳,豚肉,ちりめんじゃこ,木 綿豆腐,鶏卵	白米,かたくり粉,サラダ油,上 白糖	しょうが,玉葱,きゅうり,キャベツ, もやし,にんじん,こまつな	842 kcal 30.9 g 33.1 g 2.5 g
8 (火)	わかめご飯 	○	豆あじの南蛮漬け 鶏肉と大根の炒め煮  噛むカムDay! 	牛乳,わかめ,豆あじ,鶏肉,生揚 げ	白米,かたくり粉,上白糖,サラ ダ油,さといも,こんにゃく	しょうが,長ねぎ,だいこん,にんじ ん,干し椎茸,グリーンピース	830 kcal 29.3 g 26.1 g 2.5 g
9 (水)	冬野菜のカレーライス 	○	海藻サラダ グレーゼリー	牛乳,鶏肉,わかめ,粉寒天	白米,サラダ油,じゃがいも,は ちみつ,薄力粉,バター,糸こんに ゃく,ごま油,三温糖,上白糖	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,キャベ ツ,きゅうり,とうもろこし,ぶどう ジュース,アロエ缶	874 kcal 23.9 g 26.4 g 3.1 g
10 (木)	ぶどうパン 	○	ホキのナポリソース ジャーマンポテト 冬キャベツのスープ	牛乳,ホキ,ベーコン,鶏肉,レン ズまめ	ぶどうパン,かたくり粉,上白 糖,じゃがいも,バター	しょうが,パセリ,玉葱,にんにく, キャベツ,にんじん,ほんしめじ	832 kcal 36.4 g 28.5 g 4.1 g
11 (金)	中華あんかけご飯 	○	春巻き カットオレンジ	牛乳,豚肉,鶏肉,うすら卵	白米,サラダ油,かたくり粉,ご ま油,春巻きの皮,緑豆春雨,上 白糖	しょうが,白菜,にんじん,たけのこ, 玉葱,干し椎茸,チンゲン菜,エリン ギ,長ねぎ,キャベツ,オレンジ	840 kcal 29.9 g 26.7 g 3.4 g
14 (月)	ご飯 	○	鶏肉のみそ焼き ひじきとベーコンの炒り煮 みぞれ汁	牛乳,鶏肉,干ひじき,ベーコン	白米,上白糖,サラダ油,三温糖, こんにゃく	にんじん,えのきたけ,だいこん,長ね ぎ	822 kcal 31.1 g 30.6 g 2.7 g
15 (火)	もやし担々麺 	○	糸寒天の中華和え ★地産地消「伊豆諸島産糸寒天」 パイんとさつまいものパイ	牛乳,豚肉,鶏肉,寒天,わかめ	むし中華めん,サラダ油,ごま 油,白ごま,上白糖,さつまいも, ぎょうざの皮,薄力粉	にら,チンゲン菜,もやし,にんにく, 長ねぎ,白菜キムチ,にんじん,きゅう り,キャベツ,パイン缶	818 kcal 30.2 g 27.7 g 3.6 g
16 (水)	ツナとコーンのピラフ 	○	ほうれんそうのオムレツ ミネストローネ	牛乳,ツナ,鶏卵,ベーコン,レン ズまめ	白米,サラダ油,じゃがいも	玉葱,赤ピーマン,とうもろこし,グ リンピース,ほうれんそう,にんじん,に んにく,キャベツ,セロリー,トマト缶	831 kcal 32.4 g 28.0 g 3.7 g
17 (木)	★郷土料理「北海道」 ご飯 	○	のりごまふりかけ さけのちゃんちゃん焼き じゃがもち汁	牛乳,あおのり,生さげ,油揚げ	白米,黒ごま,白ごま,上白糖,サ ラダ油,バター,じゃがいも,か たくり粉	しょうが,玉葱,キャベツ,エリンギ, にんじん,とうもろこし,だいこん,ご ぼう,長ねぎ,こまつな	770 kcal 33.7 g 17.7 g 3.2 g
18 (金)	ご飯 	○	酢豚 チンゲン菜と卵のスープ  噛むカムDay! 	牛乳,豚肉,鶏卵	白米,じゃがいも,かたくり粉, ごま油,上白糖	しょうが,干し椎茸,たけのこ,にんじ ん,青ピーマン,玉葱,チンゲン菜,長 ねぎ	861 kcal 29.3 g 26.0 g 3.5 g
21 (月)	★行事食「冬至」 ほうとう 	○	いわしのカレー揚げ ゆず和え	牛乳,鶏肉,油揚げ,まいわし	冷凍ほうとう,上白糖,かたく り粉,三温糖	だいこん,かぼちゃ,白菜,ぶなしめ じ,長ねぎ,ほうれんそう,にんにく, キャベツ,にんじん,こまつな,きゅう り,ゆず	821 kcal 37.4 g 32.9 g 3.9 g
22 (火)	厚揚げ麻婆丼 	○	いかのボン酢和え りんご	牛乳,鶏肉,生揚げ,いか,わかめ	白米,サラダ油,上白糖,かたく り粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,玉葱,たけのこ, にんじん,干し椎茸,にら,キャベツ, こまつな,りんご	859 kcal 37.3 g 27.3 g 2.7 g
23 (水)	ご飯 	○	骨太ふりかけ すき焼き風煮 ごまみそドレッシングサラダ	牛乳,ちりめんじゃこ,塩昆布, 糸削り節,豚肉,鶏肉,焼き豆腐	白米,白ごま,上白糖,サラダ油, しらたき,じゃがいも,ごま油	玉葱,にんじん,白菜,長ねぎ,しゅん ぎく,きゅうり,キャベツ,もやし	845 kcal 32.6 g 27.9 g 3.0 g
24 (木)	★行事食「クリスマス」 えびクリームライス 	○	きらきら星のサラダ 豆腐のチョコレートケーキ	牛乳,鶏肉,えび,白花豆,絹ごし 豆腐,豆乳	白米,バター,サラダ油,薄力粉, はちみつ,上白糖,粉糖	にんじん,玉葱,エリンギ,パセリ, きゅうり,キャベツ	934 kcal 29.7 g 28.3 g 2.5 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。