

令和7年



12月学校給食献立表



荒川区立原中学校

日	曜	献立	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 (Kcal) タンパク質 (g)
1	月	きんぴらご飯 ぎせい豆腐 ワカサギの南蛮漬け にら玉スープ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、豆腐、油揚げ、ひじき、わかさぎ	米、砂糖、糸こんにゃく、油、じゃが芋、でん粉、ごま、小麦粉	人参、にんにく、ごぼう、たけのこ、干しシイタケ、玉ねぎ、えのきだけ、しょうが、長ネギ、にら	810 39.8
2	火	釜焼きビビンバ 中華コーンスープ アーモンドフィッシュ	○	牛乳、豚肉、卵、味噌、鶏肉、豆腐、返り煮干し	米、砂糖、ごま、でん粉、ごま油、アーモンド	人参、干しシイタケ、しょうが、もやし、コーン、小松菜、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、コーンクリーム缶	784 31.3
3	水	ミルクパン、リンゴジャム シェパード・パイ ツナサラダ	○	牛乳、豚肉、チーズ、生クリーム、大豆、ツナ	ミルクパン、砂糖、じゃが芋、バター、油、小麦粉	人参、しょうが、にんにく、リンゴ、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、もやし	795 31.9
4	木	おろしスパゲティ コロコロポテトサラダ チーズケーキ	○	牛乳、ツナ、海苔、卵、生クリーム、おから、クリームチーズ、ヨーグルト	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、バター、じゃが芋	人参、大根、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン汁、にんにく	812 29.2
5	金	ぶりかつ丼 小松菜お浸し のっぺい汁、果物	○	牛乳、ぶり、鯉節、鶏肉、油揚げ	米、油、米粉、砂糖、里芋、糸こんにゃく、でん粉	人参、もやし、キャベツ、小松菜、ごぼう、大根、干しシイタケ、長ネギ	794 29.9
8	月	石狩ご飯 肉じゃが スパイシービーンズ、果物	○	牛乳、豚肉、鮭、海苔、生揚げ、大豆	米、油、糸こんにゃく、油麩、砂糖、でん粉、ごま	人参、しょうが、干しシイタケ、さやいんげん、玉ねぎ	784 34.9
9	火	麦ご飯、ひじきふりかけ おからメンチ 切り干し大根のかみかみ和え なめこ汁	○	牛乳、豚肉、おから、ひじき、卵、ハム、わかめ、豆腐、味噌	米、ごま油、砂糖、パン粉、ごま、もち麦、小麦粉	人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、小松菜、切り干し大根、もやし、なめこ、長ネギ	794 30.2
10	水	シーフードカレーライス マスタードサラダ おかしな生卵	○	牛乳、豚肉、いか、エビ、あさり水煮、ホタテ、チーズ、粉寒天	米、バター、油、じゃが芋、小麦粉、砂糖	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、セロリ、キャベツ、きゅうり、もやし、桃缶、リンゴジュース	796 27.6
11	木	ビーンズホットドック クラムチャウダー 果物	○	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、フランクフルト、ベーコン、あさり水煮、ホタテ、生クリーム	コッペパン、油、小麦粉、じゃが芋、バター	人参、にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、パセリ、リンゴ	813 35.6
12	金	野沢菜チャーハン イカのかりんとう揚げ すりごまお浸し トック入りわかめスープ、果物	○	牛乳、豚肉、いか、卵、鶏肉、わかめ	米、油、ごま、でん粉、砂糖、小麦粉、トック、ごま油	人参、長ネギ、野沢菜、しょうが、もやし、キャベツ、小松菜、大根、干しシイタケ	793 34.5
15	月	麦ご飯、キムムッチ 鮭のスタミナ揚げ 切り干し大根の煮物 呉汁	○	牛乳、焼き海苔、鮭、味噌、油揚げ、大豆、さつま揚げ	米、もち麦、砂糖、ごま、じゃが芋、小麦粉、パン粉	人参、にんにく、しょうが、長ネギ、切り干し大根	799 35.8
16	火	ミートドリア ヘルシーサラダ 果物	○	牛乳、豚肉、糸寒天、生クリーム、チーズ、ツナ	米、バター、油、小麦粉、ごま油	人参、にんにく、しょうが、もやし、トマト缶、セロリ、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ	775 28.1
17	水	フレンチトースト チリコンカン パリッとポテト	○	牛乳、豚肉、大豆、生クリーム、ベーコン、ひよこ豆、卵、チーズ	食パン、バター、砂糖、油、はちみつ、じゃが芋	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、セロリ、マッシュルーム、トマト缶、きゅうり、コーン、キャベツ、もやし	775 29.9
18	木	担々味噌ラーメン ジャンボシュウマイ 果物	○	牛乳、豚肉、なると、大豆ミート、味噌、豆腐	中華蒸し麺、ごま油、砂糖、練りごま、シュウマイの皮、でん粉	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、長ネギ、たけのこ、干しシイタケ、にら、もやし、きくらげ	793 36.9
19	金	豆もやしご飯 鰯のピリ辛焼き ごまあえ こづゆ	○	牛乳、豚肉、鰯、味噌、帆立貝煮干し	米、ごま油、砂糖、ごま、練りごま、里芋、白滝	人参、にんにく、長ネギ、小松菜、きくらげ、大根、しょうが、リンゴ、キャベツ、大豆もやし	759 33.6
22	月	ほうとううどん たこ焼きポテト ゆずの和え物、果物	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、味噌、卵、手亡豆、たこ、青海苔、鯉節、刻み昆布	冷凍うどん、油、砂糖、でん粉、小麦粉、じゃが芋	人参、ごぼう、大根、干しシイタケ、しめじ、かぼちゃ、長ネギ、小松菜、きゅうり、大根、ゆず	740 28.6
23	火	ブルコギ丼 パンサンスー 卵入りもずくスープ、果物	○	牛乳、豚肉、ハム、卵、豆腐、もずく	米、油、砂糖、ごま油、でん粉、ごま、春雨	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、にら、たけのこ、キャベツ、リンゴ、きゅうり、小松菜、干しシイタケ	778 30.3
24	水	バターロールパン ローストチキン フレンチサラダ コーンポタージュ	○	牛乳、鶏肉、生クリーム、インゲン豆ペースト	ロールパン、水あめ、バター、ざらめ糖、油、でん粉、小麦粉	人参、にんにく、しょうが、もやし、クリームコーン、きゅうり、玉ねぎ、コーン、パセリ	812 30.4

※献立は都合により変更することがあります。