

# 12月学校給食献立表

令和7年



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 シェバーズ・パイ ツナサラダ	フレンチ メニュー	○	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 のっつい汁、果物	○	牛乳、ぶり、鰯節、 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 スペイシービーンズ、果物	○	牛乳、豚肉、鮭、海苔、 生揚げ、大豆	米、油、糸こんにゃく、油麸、 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、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	冬至 メニュー	○	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	冬至 メニュー	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 かまぼこ、味噌、卵、 手羽豆、たこ、青海苔、 鰯節、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 パンサンマー 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 コーンボタージュ	クリスマス メニュー	○	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。