



12月献立表



令和4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 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (木)	★世界の料理「カタール」 チキンマクブース 	○	レンティルと野菜のスープ つぶつぶオレンジゼリー 	牛乳, ツナ, 鶏肉, レンズ豆, 粉寒天	白米, 米粒麦, サラダ油, ジャがいも, 上白糖	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, 赤ピーマン, レモン果汁, キャベツ, みかんジュース, みかん缶	781 kcal 31.2 g 28.5 g 2.7 g
2 (金)	ご飯 	○	ひじきのふりかけ 五目肉じゃが ポン酢ドレッシングサラダ	牛乳, 干しひじき, ちりめんじゃこ, 豚肉, 油揚げ	白米, 上白糖, 白いりごま, ジャがいも, 糸こんにゃく, ごま油	ゆかり, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, グリンピース, もやし, きゅうり, こまつな, しょうが, にんにく	744 kcal 29.0 g 20.0 g 2.8 g
5 (月)	ご飯 	○	厚焼き卵 小松菜と厚揚げごま炒め 豚汁	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 豆乳クリーム, 生揚げ, 豚肉	白米, サラダ油, 上白糖, 三温糖, 白いりごま, ジャがいも, こんにゃく	玉葱, こまつな, にんじん, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	762 kcal 32.4 g 26.2 g 2.6 g
6 (火)	★地産地消「練馬大根」 練馬大根とツナのスパゲッティ 	○	ごまだれ海藻サラダ 豆乳バナナケーキ 	牛乳, ベーコン, ツナ, 刻みのり, わかめ, 豆乳	スパゲッティ, バター, オリーブ油, 三温糖, 白いりごま, 白すりごま, サラダ油, 上白糖, 薄力粉	にんにく, 玉葱, ぶなしめじ, だいこん, だいこん葉, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, パナナ	763 kcal 26.7 g 29.5 g 3.0 g
7 (水)	麻婆丼 	○	わかめとじゃこのサラダ 果物 (りんご予定)	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 押し豆腐, わかめ, ちりめんじゃこ	白米, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, 白いりごま	にんにく, しょうが, 玉葱, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, たら, もやし, こまつな, きゅうり, とうもろこし, りんご	712 kcal 30.0 g 20.0 g 3.0 g
8 (木)	小松菜チャーハン 	○	わかさぎの衣揚げ 中華五目スープ 『噛むカムDay!』 	牛乳, 豚肉, 鶏肉, わかさぎ, 鶏肉, 木綿豆腐	白米, サラダ油, ごま油, 三温糖, マヨネーズ, 薄力粉, 大豆白絞油	しょうが, にんにく, 玉葱, 長ねぎ, こまつな, にんじん, たけのこ, きくらげ, チンゲン菜	780 kcal 30.6 g 34.5 g 3.0 g
9 (金)	ご飯 	○	のりの佃煮 野菜のうま煮 ブロッコリーのサラダ	牛乳, もみのり, 鶏肉, 生揚げ	白米, 上白糖, ジャがいも, こんにゃく, 三温糖, サラダ油, マヨネーズ	にんじん, 玉葱, ごぼう, 干し椎茸, グリンピース, 白菜, ブロッコリー, きゅうり	774 kcal 27.2 g 23.3 g 2.8 g
12 (月)	鶏肉と卵のピリ辛クッパ 	○	じゃこと大豆の炒り煮 韓国風ダレのサラダ	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 大豆, ちりめんじゃこ	白米, ごま油, 上白糖, 白すりごま, かたくり粉, 大豆白絞油, サラダ油, 白いりごま	玉葱, にんにく, たけのこ, 白菜キムチ, たら, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし	806 kcal 35.6 g 30.7 g 3.3 g
13 (火)	★ブックメニュー ご飯 	○	あんかけふくら豆腐ハンバーグ 和風コーンサラダ かぼちゃのみそ汁 『とにもかくにもごはん』より 	牛乳, 鶏肉, 押し豆腐, 干しひじき, 豆乳, 油揚げ	白米, パン粉, サラダ油, 上白糖, かたくり粉	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, もやし, きゅうり, こまつな, とうもろこし, だいこん, かぼちゃ, 長ねぎ	708 kcal 29.7 g 20.9 g 2.6 g
14 (水)	きなこトースト 	○	和風ポトフ ツナサラダ	牛乳, きな粉, 鶏肉, ツナ	食パン, バター, 上白糖, サラダ油, ジャがいも	にんにく, だいこん, にんじん, 白菜, 玉葱, ぶなしめじ, こまつな, もやし, キャベツ, きゅうり	705 kcal 30.2 g 35.3 g 2.8 g
15 (木)	わかめご飯 	○	おでん ごまみそドレッシングサラダ 果物 (みかん予定)	牛乳, 炊き込みわかめ, 結び昆布, つみれ, さつま揚げ, はんぺん, 焼き竹輪, うずら卵, 鶏肉	白米, 上白糖, ジャがいも, こんにゃく, ちくわふ, 白いりごま, ごま油	だいこん, きゅうり, にんじん, 白菜, もやし, みかん	731 kcal 27.5 g 17.2 g 2.2 g
16 (金)	ご飯 	○	ぶりの照り焼き 青菜のおかか和え みそけんちん汁	牛乳, ぶり, 糸削り節, 鶏肉, 油揚げ	白米, 上白糖, かたくり粉, サラダ油, さといも	しょうが, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, もやし, だいこん, 長ねぎ, こまつな	774 kcal 34.6 g 27.3 g 2.4 g
19 (月)	コーンピラフ 	○	ほうれんそうのチーズオムレツ 白菜のクリームスープ	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 豆乳クリーム, チーズ, ベーコン, 白花豆ペースト, 生クリーム	白米, サラダ油, ジャがいも	にんじん, 玉葱, とうもろこし, 青ピーマン, ほうれんそう, 白菜, マッシュルーム	821 kcal 33.1 g 32.8 g 3.7 g
20 (火)	ご飯 	○	真ほっけのフライ 大根と春雨のピリ辛炒め ジャがいものみそ汁	牛乳, 真ほっけ, 鶏肉, わかめ, 油揚げ	白米, 薄力粉, パン粉, 大豆白絞油, 上白糖, ごま油, 緑豆春雨, サラダ油, ジャがいも	だいこん, にんにく, しょうが, たら, 長ねぎ, こまつな	751 kcal 28.7 g 22.3 g 2.9 g
21 (水)	ホイコーロー丼 	○	トックスープ ミルクプリンマンゴーソース	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 鶏卵, 豆乳, 粉寒天, 生クリーム	白米, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, トック, はちみつ	しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, 干し椎茸, 青ピーマン, 赤ピーマン, 長ねぎ, 白菜, たけのこ, チンゲン菜, マンゴー缶, レモン果汁	820 kcal 31.2 g 26.2 g 2.9 g
22 (木)	★行事食「冬至」 冬野菜のカレーライス 	○	温野菜のガーリックドレッシング 果物 (みかん予定)	牛乳, 鶏肉	白米, サラダ油, ジャがいも, はちみつ, 薄力粉, バター, 三温糖	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, かぼちゃ, ブロッコリー, キャベツ, みかん	828 kcal 25.3 g 26.2 g 2.7 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。

* 三中では、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。



こちらのQRコードから、スマートフォンで
毎日の給食の写真と栄養士のコメートを
ご覧いただけます。(12月分順次掲載)

