



# 12月献立表



令和5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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (金)	ご飯 	○	骨太ふりかけ 厚揚げと豚肉のみそ炒め 果物 (みはや予定)	牛乳, ちりめんじゃこ, 塩昆布, 糸削り節, 生揚げ, 豚肉	白米, 白いりごま, 上白糖, サラ ダ油, かたくり粉, ごま油	キャベツ, 玉葱, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, にんにく, しょうが, チンゲ ン菜, みはや	740 kcal 28.3 g 22.4 g 1.9 g
4 (月)	鶏肉と卵のピリ辛クッパ 	○	いかと大豆の炒り煮 ボン酢ドレッシングサラダ	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 大豆, いか	白米, ごま油, 上白糖, 白すりご ま, かたくり粉, 大豆白絞油, 白 いりごま	玉葱, にんにく, たけのこ, 白菜キム チ, にら, 長ねぎ, もやし, にんじん, きゅうり, こまつな, しょうが	830 kcal 37.6 g 31.4 g 3.2 g
5 (火)	ご飯 	○	和風豆腐ハンバーグ 切り干し大根と豚肉の炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳, 鶏肉, 押し豆腐, 干しひじ き, 豆乳, 豚肉, わかめ, 油揚げ	白米, パン粉, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, 三温糖, じゃがい も	玉葱, にんじん, えだまめ, 万能ねぎ, 切り干しだいこん, 長ねぎ	733 kcal 30.4 g 21.5 g 2.6 g
6 (水)	ご飯 	○	さばのみそ煮 青菜のおかか和え かぶのしょうがたっぷり汁	牛乳, さば, 糸削り節, 油揚げ	白米, 三温糖, かたくり粉	しょうが, ほうれんそう, 白菜, もや し, かぶ, かぶ菜, 長ねぎ	758 kcal 29.4 g 30.4 g 2.9 g
7 (木)	★郷土料理「長崎県」 長崎ちゃんぽん 	○	糸寒天の中華和え キャラメルポテト	牛乳, 豚肉, えび, いか, かまぼ こ, 糸寒天, わかめ	蒸し中華めん, 白いりごま, 上 白糖, ごま油, さつまいも, 大豆 白絞油, バター	にんにく, しょうが, 玉葱, キャベツ, きくらげ, にんじん, こまつな, もやし	728 kcal 27.3 g 25.8 g 3.6 g
8 (金)	わかめご飯 	○	おでん ごまみそドレッシングサラダ 果物 (早生みかん予定) 噛むカムDa	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, 焼きちくわ, うずら卵, 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, こまつな, にんじん, 白菜, もやし, みかん	739 kcal 27.5 g 17.2 g 2.2 g
11 (月)	四川丼 	○	ひじきのサラダ 果物 (りんご予定)	牛乳, 生揚げ, 豚肉, 干しひじき	白米, サラダ油, 三温糖, ごま油, かたくり粉, 上白糖	にんにく, しょうが, たけのこ, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, にら, だいこん, きゅうり, えだまめ, とうもろこし, り んご	785 kcal 29.4 g 28.5 g 2.8 g
12 (火)	ご飯 	○	ほたてのフライ 和風コーンサラダ 五目肉じゃが	牛乳, ほたて貝, 豚肉, 油揚げ	白米, 薄力粉, パン粉, 大豆白絞 油, 上白糖, じゃがいも, 糸こん にゃく	白菜, きゅうり, こまつな, とうもろこ し, だいこん, 玉葱, にんじん, 干し椎 茸, グリンピース	756 kcal 29.9 g 20.8 g 2.6 g
13 (水)	★ブックメニュー パン・ペルデュ 	○	ポトフ ツナサラダ 『ラバ通りの人びと』より	牛乳, 鶏卵, 豚肉, レンズ豆, ツナ	食パン, 上白糖, バター, サラダ 油, じゃがいも	オレンジジュース, にんにく, にんじ ん, キャベツ, 玉葱, もやし, だいこん, きゅうり	738 kcal 32.3 g 31.6 g 2.9 g
14 (木)	ご飯 	○	中華風卵焼きチリソースかけ チャプチェ わかめスープ	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 豚肉, わかめ, 絹豆腐	白米, ごま油, 上白糖, かたくり 粉, 三温糖, 緑豆春雨, サラダ油, 白いりごま	たけのこ, 玉葱, 干し椎茸, しょうが, にんにく, にんじん, もやし, こまつ な, 長ねぎ	735 kcal 30.6 g 24.8 g 2.9 g
15 (金)	★地産地消・練馬大根 練馬大根のおろし丼 	○	みそけんちん汁 アロエフルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, 油揚げ, プレーン ヨーグルト	白米, かたくり粉, 大豆白絞油, 三温糖, 白いりごま, さといも, 上白糖	しょうが, だいこん, にんじん, 長ね ぎ, こまつな, パイン缶, みかん缶, ア ロエ缶	856 kcal 30.0 g 31.4 g 2.4 g
18 (月)	小松菜チャーハン 	○	わかさぎの衣揚げ 中華五目スープ 果物 (中生みかん予定) 噛むカムDa	牛乳, 豚肉, 鶏卵, わかさぎ, 豆 乳, 鶏肉, 絹豆腐	白米, サラダ油, ごま油, 三温糖, マヨネーズ (卵不使用), 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, みかん	800 kcal 30.6 g 34.2 g 3.0 g
19 (火)	★ブックメニュー チキンハヤシライス 	○	わかめとじゃこのサラダ 果物 (りんご予定) 『タスキメシ』より	牛乳, 鶏肉, わかめ, ちりめん じゃこ	白米, サラダ油, 薄力粉, バター, 上白糖, 白いりごま	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, にん にく, トマトピューレー, もやし, こま つな, きゅうり, とうもろこし, りんご	792 kcal 27.7 g 26.1 g 2.9 g
20 (水)	ご飯 	○	キムムッチ 大根と豚肉の炒め煮 ごまだれ海藻サラダ	牛乳, 刻みのり, 豚肉, 生揚げ, わ かめ	白米, ごま油, 上白糖, 白いりご ま, サラダ油, じゃがいも, こん にゃく, 三温糖, 白すりごま	にんにく, だいこん, にんじん, 干し椎 茸, グリンピース, キャベツ, きゅう り, もやし	770 kcal 28.1 g 27.0 g 2.4 g
21 (木)	★行事食・冬至 ご飯 	○	寒ぼらの幽庵焼き れんこんのきんぴら さつまい汁	牛乳, 寒ぼら, 豚肉, 鶏肉	白米, 三温糖, サラダ油, 白いり ごま, ごま油, こんにゃく, さつ まいも	しょうが, ゆず, れんこん, にんじん, だいこん, こまつな	708 kcal 32.8 g 17.6 g 2.5 g
22 (金)	★世界の料理・フィンランド ミルクパン 	×	乳酸菌飲料 リハマカロニ・ラーティッコ マッカラケイト	乳酸菌飲料, 豚肉, ベーコン, 鶏 卵, 生クリーム, チーズ, ウィン ナー	ミルクパン, マカロニ・スパ ゲッティ, バター, じゃがいも	玉葱, にんじん, キャベツ, セロリー	769 kcal 34.2 g 29.2 g 3.7 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ントを  
ご覧いただけます。(12月分順次掲載)

