



令和5年12月分献立予定表

荒川区立第五中学校

日	曜	献立	食材料名			栄養価	
			血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	1人あたり (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	ごはん トロニシンのフライ キャベツのごま酢和え 大根のみそ汁	牛乳 トロニシン 生揚げ わかめ みそ さば節	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 白いりごま 白すりごま	キャベツ にんじん 小松菜 大根 えのきだけ	817	31.7
4	月	ごはん ジャンボ揚げぎょうざ もやしときゅうりのねぎ醤油和え 五目スープ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豆腐	米 ごま油 でんぷん ぎょうざの皮 小麦粉 油 白いりごま 砂糖	キャベツ 長ねぎ にら にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 小松菜	781	28.5
5	火	親子丼 五色和え 里芋と油揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 たまご 刻みのり 油揚げ わかめ みそ かつお節	米 三温糖 白すりごま 砂糖 里芋	玉葱 糸みつば キャベツ 小松菜 にんじん もやし ホールコーン 長ねぎ	769	32.0
6	水	キムチチャーハン ビーフンと野菜の炒め物 中華たまごスープ	牛乳 豚小間肉 鶏肉 たまご 豆腐	米 油 ごま油 ビーフン でんぷん	にんじん 生しいたけ しょうが 白菜キムチ 長ねぎ 万能ねぎ にんにく キャベツ 玉葱 クリームコーン ホールコーン	761	28.8
7	木	ココアパン 花野菜サラダ シーフードチャウダー	牛乳 ツナフレーク ぼたて貝 むきえび ベーコン スkimミルク 粉チーズ 生クリーム	ココアパン 白すりごま 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん きゅうり 玉葱	795	32.3
8	金	ごはん じゃがいものそぼろあんかけ 小松菜とじゃこの煮ひたし	牛乳 豚ひき肉 大豆 かつお節 生揚げ ちりめんじゃこ	米 じゃがいも つきこん 油 三温糖 でんぷん	にんじん 玉葱 グリンピース 白菜 しめじ 小松菜	770	31.7
11	月	ごはん キムムッチ すき焼き風煮 ごまおひたし	牛乳 刻みのり 豚小間肉 焼き豆腐 かつお節	米 ごま油 白いりごま 砂糖 三温糖 じゃがいも 焼きふ しらたき 油 白すりごま	にんにく にんじん 白菜 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	817	34.4
12	火	練馬大根スパゲティ パリパリ海藻サラダ くだもの	牛乳 ツナフレーク かつお節 刻みのり ちりめんじゃこ 海藻ミックス	スパゲティ バター オリーブ油 三温糖 ごま油 ワンタンの皮 油 砂糖 白すりごま	練馬大根 玉葱 しめじ ホールコーン きゅうり にんじん キャベツ スイートスプリング	719	30.3
13	水	ごぼうのピリ辛ごはん 豆乳仕立ての野菜汁 ごまだれ団子	牛乳 鶏ひき肉 大豆 たまご 豚小間肉 豆乳 みそ さば節 豆腐	米 三温糖 油 白いりごま 砂糖 白玉粉 黒すりごま でんぷん	にんにく しょうが にんじん ごぼう キャベツ かぶ	851	31.5
14	木	ごはん たらからの揚げ野菜あんかけ 冬野菜のみそ汁	牛乳 まだら 油揚げ みそ かつお節	米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖	玉葱 たけのこ水煮 もやし にんじん 干し椎茸 ピーマン しょうが 大根 白菜 長ねぎ	739	31.9
15	金	ビスキュイパン ごまドレサラダ イタリアスープ煮	牛乳 たまご 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	ミルクパン バター 砂糖 小麦粉 アーモンドパウダー 白すりごま 三温糖 油 シェルマカロニ じゃがいも	いちごジャム キャベツ にんじん もやし きゅうり にんにく 玉葱 トマト グリンピース しょうが	816	29.7
18	月	小松菜の和風キーマカレー ひじきとしらすのサラダ グレープゼリー	牛乳 豚ひき肉 みそ 干ひじき しらす干し 寒天	米 押麦 油 三温糖 ごま油 砂糖	小松菜 にんじん にんにく しょうが 玉葱 トマト缶 キャベツ きゅうり ホールコーン グレープジュース アロエ	728	25.1
19	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ゆず風味和え かまぼこのすまし汁	牛乳 鮭 みそ わかめ 蒸しかまぼこ 豆腐 かつお節	米 バター 油 白すりごま 砂糖	キャベツ 玉葱 にんじん まいたけ ホールコーン しょうが 大根 きゅうり ゆず 長ねぎ 小松菜	739	37.7
20	水	回鍋肉丼 チンゲン菜のスープ くだもの	牛乳 豚小間肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく 玉葱 にんじん キャベツ たけのこ水煮 干し椎茸 ピーマン 長ねぎ チンゲン菜 りんご	790	27.9
21	木	《冬至メニュー》 ほうとう おひたし 米粉のポテトドーナッツ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 昆布 かつお節 きな粉 豆乳	ほうとう 油 米粉 じゃがいも バター 砂糖	にんじん ごぼう 大根 かぼちゃ 長ねぎ キャベツ もやし 小松菜	778	32.3
22	金	《クリスマスメニュー》 コーンピラフ フライドチキン ミネストローネ パンナコッタのいちごソースかけ	乳酸菌飲料 鶏肉 ベーコン 豚モモ 粉チーズ 寒天 生クリーム 牛乳	米 バター 油 米粉 じゃがいも 砂糖	にんじん 玉葱 ホールコーン グリンピース しめじ にんにく セロリー キャベツ にんにく トマト缶 しょうが いちごジャム	773	28.5

※材料の購入等の都合により変更する場合があります。

12月の目標

◎給食目標：冬の寒さに負けない食事をしよう

◎食育目標：自分の食生活を見直そう



3学期の給食は、
1月10日（水）から始まります

