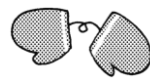




12月献立表



令和6年11月29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
2 (月)	スパゲティ・ミートソース 	○	海藻サラダ キャラメルポテト	牛乳,豚肉,豚レバーチップ,大豆ミート,わかめ	スパゲッティ,サラダ油,薄力粉,糸こんにゃく,白いりごま,ごま油,三温糖,さつまいも,大豆白絞油,上白糖,バター	にんじん,玉ねぎ,エリンギ,しょうが,にんにく,トマト缶詰,もやし,白菜,とうもろこし	788 kcal 25.6 g 27.7 g 3.1 g
3 (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 さつま汁	牛乳,鶏肉,しほり豆腐,干ひじき,豆乳,豚肉	白米,パン粉,サラダ油,上白糖,かたくり粉,三温糖,板こんにゃく,さつまいも	玉ねぎ,にんじん,えだまめ,万能ねぎ,切り干しだいこん,だいこん,こまつな,長ねぎ	760 kcal 30.6 g 21.5 g 2.5 g
4 (水)	鶏肉と卵のピリ辛クッパ 	○	チョレギ風サラダ 果物(りんご予定)	牛乳,鶏肉,鶏卵,わかめ,ちりめんじゃこ,刻みのり	白米,ごま油,上白糖,白すりごま,かたくり粉,サラダ油,白いりごま	玉ねぎ,にんにく,たけのこ,白菜キムチ,にら,長ねぎ,しょうが,だいこん,もやし,キャベツ,にんじん,りんご	748 kcal 30.5 g 27.5 g 3.4 g
5 (木)	ご飯 	○	たら和風あんかけ 大根と春雨のピリ辛炒め 豚汁	牛乳,すけとうだら,鶏肉,豚肉,絹ごし豆腐	白米,かたくり粉,大豆白絞油,ごま油,緑豆春雨,サラダ油,上白糖,こんにゃく	えのきたけ,こまつな,だいこん,にんにく,しょうが,にら,かぶ,かぶの葉,にんじん,長ねぎ	730 kcal 33.1 g 20.1 g 2.4 g
6 (金)	梅若ご飯 	○	おでん みそドレッシングサラダ	牛乳,わかめ,結び昆布,つみれ,さつま揚げ,はんぺん,焼き竹輪,鶏肉	白米,白いりごま,上白糖,じゃがいも,こんにゃく,竹輪,トック,サラダ油,ごま油	きざみ梅,だいこん,にんじん,きゅうり,白菜,もやし,とうもろこし	730 kcal 26.4 g 17.5 g 2.3 g
9 (月)	★地産地消・練馬大根 練馬大根のおろし丼 	○	みそけんちん汁 果物(みかん予定)	牛乳,豚肉,油揚げ 	白米,かたくり粉,大豆白絞油,三温糖,白いりごま,さといも	しょうが,だいこん,にんじん,長ねぎ,こまつな,みかん	814 kcal 28.7 g 30.1 g 2.4 g
10 (火)	★世界の料理・北欧 シナモントースト 	○	ばりばりサラダ ロヒケイット 	牛乳,さけ,白花豆ペースト,生クリーム	食パン,バター,上白糖,ワントンの皮,大豆白絞油,はちみつ,サラダ油,じゃがいも	きゅうり,もやし,キャベツ,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,ほうれんそう	789 kcal 32.6 g 36.9 g 2.9 g
11 (水)	ご飯 	○	五目卵焼き ひじきのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳,鶏卵,干ひじき,わかめ,油揚げ	白米,サラダ油,上白糖,じゃがいも	長ねぎ,たけのこ,にんじん,干し椎茸,だいこん,キャベツ,こまつな,えだまめ,とうもろこし,えのきたけ	728 kcal 29.3 g 24.8 g 3.2 g
12 (木)	ホイコーロー丼 	○	ニラ玉スープ ミックスフルーツ	牛乳,豚肉,絹ごし豆腐,鶏卵	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油	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,にら,えのきたけ,玉ねぎ,パイン缶,みかん缶,黄桃缶	755 kcal 28.6 g 23.7 g 3.3 g
13 (金)	ご飯 	○	白身魚のみそチーズ焼き 小松菜と厚揚げのごま炒め 吉野汁	牛乳,ソイ,チーズ,生揚げ,鶏肉	白米,上白糖,サラダ油,三温糖,白いりごま,さといも,かたくり粉	しょうが,こまつな,もやし,だいこん,にんじん,長ねぎ	738 kcal 37.8 g 24.3 g 2.3 g
16 (月)	冬野菜のカレーライス 	○	フライビーンズサラダ 果物(りんご予定)	牛乳,豚肉,ひよこまめ	白米,サラダ油,じゃがいも,はちみつ,薄力粉,バター,かたくり粉,大豆白絞油,上白糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう,だいこん,白菜,もやし,きゅうり,りんご	800 kcal 25.3 g 25.0 g 2.8 g
17 (火)	★ブックメニュー ミルクパン 	○	ミートボールのトマト煮 ツナサラダ 『給食アンサンブル2』より 	牛乳,豚肉,レンズまめ,ツナ	ミルクパン,かたくり粉,オリーブ油,じゃがいも,サラダ油,上白糖	にんにく,玉ねぎ,セロリー,にんじん,トマト缶詰,トマトピューレー,もやし,キャベツ,こまつな	769 kcal 36.8 g 33.2 g 3.1 g
18 (水)	子ぎつねご飯 	○	わかさぎの衣揚げ 呉汁 果物(みかん予定) 噛むカムDay! 	牛乳,油揚げ,鶏肉,わかさぎ,豆乳,大豆,木綿豆腐	白米,サラダ油,三温糖,マヨネーズ(卵不使用),薄力粉,大豆白絞油	にんじん,だいこん,えのきたけ,長ねぎ,こまつな,みかん	735 kcal 31.7 g 26.6 g 2.6 g
19 (木)	ご飯 	○	中華風卵焼きチリソースがけ チャプチェ わかめスープ	牛乳,鶏肉,豚肉,わかめ,絹ごし豆腐	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,玉ねぎ,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,えのきたけ	762 kcal 31.6 g 25.3 g 3.0 g
20 (金)	★行事食・冬至 ご飯 	○	さわらの幽庵焼き れんこんのきんぴら かぼちゃのみそ汁 	牛乳,さわら,豚肉,鶏肉	白米,三温糖,サラダ油,白いりごま,ごま油	しょうが,ゆず,れんこん,にんじん,かぼちゃ,玉ねぎ,長ねぎ	722 kcal 33.6 g 22.1 g 2.5 g
23 (月)	ご飯 	○	骨太ふりかけ 厚揚げのカレー炒め 春雨サラダ	牛乳,ちりめんじゃこ,塩昆布,糸削り節,生揚げ,豚肉,わかめ,ロースハム	白米,白いりごま,上白糖,サラダ油,かたくり粉,緑豆春雨,ごま油	玉ねぎ,青ピーマン,にんじん,キャベツ,こまつな,きゅうり	766 kcal 30.8 g 26.0 g 2.6 g
24 (火)	えびクリームライス 	○	わかめとじゃこのサラダ 豆腐のチョコレートケーキ	牛乳,鶏肉,むきえび,白花豆ペースト,スキムミルク,わかめ,ちりめんじゃこ,絹ごし豆腐,豆乳	白米,サラダ油,薄力粉,バター,上白糖,白いりごま,はちみつ,粉砂糖	にんじん,玉ねぎ,エリンギ,ほうれんそう,もやし,こまつな,だいこん,とうもろこし	869 kcal 33.2 g 25.2 g 3.0 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月分順次掲載予定)

