
















# 令和6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人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ごはん 氷下魚(こまい)の竜田揚げ 五色和え 大根のみそ汁		牛乳 こまい 生揚げ わかめ みそ さば節	米 でんぷん 油 白すりごま 砂糖	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん もやし ホールコーン 大根 えのきたけ	722	33.2
3	火	ごぼうのピリ辛ごはん 豆乳仕立ての野菜汁 フルーツ白玉		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	にんにく しょうが にんじん ごぼう キャベツ かぶ みかん缶 りんご缶 バイン缶	770	28.2
4	水	親子丼 れんこんのさんぴら 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 さば節	米 三温糖 つきこん 油 白いりごま ごま油 里芋	玉葱 糸みつば れんこん ごぼう にんじん 小松菜 長ねぎ	795	31.7
5	木	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 もやし 干し椎茸 小松菜	774	27.7
6	金	麦ごはん えびと豆腐の中華煮 切干大根のナムル		牛乳 むきえび 豚小間肉 豆腐	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉葱 たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ グリーンピース キャベツ 切干大根 小松菜	744	31.4
9	月	ココアパン ポテトグラタン 野菜スープ		牛乳 鶏肉 いんげん豆 チーズ 豚小間肉 わかめ	ココアパン 油 じゃがいも 米粉	にんじん 玉葱 セロリー キャベツ ホールコーン しょうが	818	36.4
10	火	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 油揚げ	米 ごま油 白いりごま 砂糖 三温糖 じゃがいも 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	33.8
11	水	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 サラダ油 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 夢オレンジ	725	30.9
12	木	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	763	28.9
13	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びたし		牛乳 豚ひき肉 大豆 かつお節 ちりめんじゃこ 生揚げ	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	774	31.8
16	月	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 グリーンピース しょうが	810	30.2
17	火	菜めし 鶏肉と大根の炒め煮 カルシウムピーンズ		牛乳 塩昆布 鶏肉 かつお節 大豆 凍り豆腐 ちりめんじゃこ	米 白いりごま 里芋 油 砂糖 でんぷん 三温糖	大根 にんじん 干し椎茸 小松菜 しょうが	759	27.4
18	水	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	738	37.6
19	木	回鍋肉丼 わかめスープ くだもの		牛乳 豚小間肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 白すりごま	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 ビーマン 長ねぎ りんご	770	28.8
20	金	《冬至メニュー》 ほうとう おひたし 米粉ポテトドーナッツ		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
23	月	ごはん たらのから揚げ野菜あんかけ 冬野菜のみそ汁		牛乳 すけそうだら 油揚げ みそ さば節	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 ビーマン しょうが 大根 白菜 長ねぎ	723	31.7
24	火	《クリスマスメニュー》 シーフードピラフ 照り焼きチキン or から揚げ ミネストローネ ブラウニー		乳酸菌飲料 ほたて貝 むきえび 鶏肉 ベーコン 豚肉 チーズ 豆乳	米 バター 米粉 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 粉糖	にんじん 玉葱 ほんしめじ ホールコーン グリンピース しょうが セロリー キャベツ にんにく トマト缶 干しぶどう	851 911	32.4 32.9

※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9日（木）から始まります

