



12月献立表



令和7年11月28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食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (月)	冬野菜のカレーライス 	○	チョレシ風サラダ 果物(りんごの予定) 	牛乳,鶏肉,わかめ,ちりめん じゃこ,刻みのみ	白米,サラダ油,じゃがいも,は ちみつ,薄力粉,バター,白いり ごま,ごま油,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,もやし, キャベツ,りんご	807 kcal 25.4 g 26.0 g 3.5 g
2 (火)	ご飯 	○	めかじきのアーモンドがらめ 青菜のおかかあえ さつま汁	牛乳,めかじき,糸削り節,鶏肉	白米,かたくり粉,大豆白絞油, 上白糖,アーモンド,板こんに ゃく,さつまいも	しょうが,こまつな,白菜,にんじん,も やし,だいこん,長ねぎ	757 kcal 31.6 g 21.0 g 2.3 g
3 (水)	ホイコーロー丼 	○	中華わかたまたスープ アロエフルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,わかめ,絹ごし豆腐, 鶏卵,プレーンヨーグルト	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,玉ねぎ,りんご缶,みかん缶,ア ロエ缶	782 kcal 30.8 g 25.9 g 2.9 g
4 (木)	きなこ揚げパン 	○	ボークビーンズ わかめとツナのサラダ	牛乳,きな粉,白いんげんまめ, 豚肉,豆乳クリーム,ツナ,わか め	コッペパン,大豆白絞油,上白 糖,グラニュー糖,サラダ油, じゃがいも,三温糖	玉ねぎ,にんじん,トマト缶詰,トマト ピューレー,グリーンピース,もやし, キャベツ,とうもろこし	798 kcal 35.1 g 32.0 g 2.8 g
5 (金)	梅若ご飯 	○	おでん みそドレッシングサラダ 	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,ちくわ,鶏肉	白米,上白糖,じゃがいも,こんに ゃく,ちくわぶ,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	724 kcal 26.2 g 17.0 g 2.3 g
8 (月)	小松菜チャーハン 	○	ちくわの磯辺揚げ 中華五目スープ 果物(みかんの予定)	牛乳,豚肉,鶏卵,ちくわ,あおの り,鶏肉,木綿豆腐 噛むカムDay!	白米,サラダ油,ごま油,三温糖, 薄力粉,大豆白絞油	しょうが,にんにく,長ねぎ,こまつな, 玉ねぎ,にんじん,だけのこ,きくらげ, にら,みかん	814 kcal 30.8 g 31.8 g 3.0 g
9 (火)	★郷土料理・福井県 福井のソースカツ丼 	○	五色のごまあえ ぼっかけ汁	牛乳,豚肉,生揚げ	白米,薄力粉,パン粉,大豆白絞 油,三温糖,白いりごま,白すり ごま,サラダ油,上白糖,しらた き	白菜,にんじん,もやし,こまつな,とう もろこし,ごぼう,長ねぎ	860 kcal 33.2 g 35.4 g 2.8 g
10 (水)	ご飯 	○	鯖のバター醤油焼き 大根と春雨のピリ辛炒め 豚汁	牛乳,さわか,鶏肉,豚肉,絹ごし 豆腐	白米,サラダ油,上白糖,バター, ごま油,緑豆春雨,こんにゃく	にんにく,だいこん,しょうが,にら,え のきだけ,にんじん,長ねぎ	759 kcal 35.2 g 24.4 g 2.9 g
11 (木)	スパゲティ・ミートソース 	○	ボン酢ドレッシングサラダ チョコレートカップケーキ	牛乳,豚肉,豚レバーペースト, 大豆ミート,鶏卵	スパゲッティ,サラダ油,薄力 粉,ごま油,上白糖,白いりごま, はちみつ,米ぬか油,チョコ チップ	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,だい こん,キャベツ,こまつな	859 kcal 28.9 g 32.9 g 2.7 g
12 (金)	ご飯 	○	骨太ふりかけ 韓国風肉じゃが 春雨サラダ	牛乳,ちりめんじゃこ,塩昆布, 糸削り節,豚肉,油揚げ,わかめ, ロースハム	白米,白いりごま,上白糖,ごま 油,じゃがいも,三温糖,白すり ごま,緑豆春雨	にんにく,玉ねぎ,にんじん,にら,きゅう り	786 kcal 28.3 g 22.9 g 2.8 g
15 (月)	ご飯 	○	白身魚のさざれ焼き 揚げ入りおひたし 田舎汁	牛乳,またら,油揚げ,生揚げ	白米,マヨネーズ(卵不使 用),パン粉,板こんにゃく, じゃがいも	こまつな,白菜,もやし,にんじん,だい こん,えのきだけ,長ねぎ	734 kcal 32.4 g 26.1 g 2.4 g
16 (火)	ご飯 	○	まめじゃこ 冬のキムチ鍋 ツナサラダ 果物(早番の予定)	牛乳,大豆,ちりめんじゃこ,豚 肉,木綿豆腐,ツナ	白米,かたくり粉,大豆白絞油, 三温糖,じゃがいも,サラダ油, 白すりごま,白練りごま,上白 糖	にんじん,長ねぎ,白菜,にら,ごぼう, えのきだけ,白菜キムチ,もやし,キャ ベツ,きゅうり,玉ねぎ,早番	824 kcal 32.4 g 30.9 g 2.4 g
17 (水)	ご飯 	○	ぎざい豆腐うすくすあん ひじきのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳,鶏卵,押し豆腐,鶏肉,干ひ じき,わかめ,油揚げ	白米,サラダ油,三温糖,上白糖, かたくり粉,じゃがいも	にんじん,長ねぎ,だいこん,キャベツ, こまつな,えだまめ,とうもろこし,え のきだけ	720 kcal 28.2 g 23.4 g 3.3 g
18 (木)	子ぎつねご飯 	○	わかさぎの衣揚げ 奥汁 果物(みかんの予定)	牛乳,油揚げ,鶏肉,わかさぎ,豆 乳,大豆,木綿豆腐 噛むカムDay!	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,えのきだけ,長ね ぎ,こまつな,みかん	739 kcal 32.0 g 26.8 g 2.6 g
19 (金)	★地産地消・万次郎おぼろ セサミトースト 	○	万次郎おぼろのクリームスープ 白菜サラダ	牛乳,ベーコン,白花豆ペース ト,生クリーム,糸削り節	白すりごま,はちみつ,バター, サラダ油,マヨネーズ(卵不 使用),上白糖	玉ねぎ,かぼちゃ,セロリ,とうもろ こし,ほうれんそう,白菜,にんじん,も やし,こまつな	739 kcal 25.7 g 34.9 g 3.3 g
22 (月)	★行事食・冬至 ご飯 	○	鶏肉のゆず香り揚げ れんこんのきんぴら かぼちゃのみそ汁 	牛乳,鶏肉,豚肉,油揚げ	白米,かたくり粉,大豆白絞油, 上白糖,サラダ油,三温糖,白い りごま,ごま油	えだまめ,ゆず,れんこん,にんじん,か ぼちゃ,玉ねぎ,えのきだけ,こまつな, 長ねぎ	871 kcal 33.8 g 35.4 g 2.3 g
23 (火)	鶏肉と卵のピリ辛クッパ 	○	わかめとじゃこのサラダ 果物(りんごの予定)	牛乳,鶏肉,鶏卵,わかめ,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	玉ねぎ,にんにく,だけのこ,白菜キム チ,にら,長ねぎ,しょうが,もやし,こ まつな,にんじん,とうもろこし,りん ご	725 kcal 30.5 g 25.3 g 3.0 g
24 (水)	ミルクパン 		乳酸菌飲料 チーズ入りミートローフ コーンポテト 冬野菜のスープ	乳酸菌飲料,豚肉,鶏卵,チーズ, 豆乳クリーム,バター,鶏肉,レ ンズまめ	ミルクパン,パン粉,サラダ油, 上白糖,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,とうもろこし,グリン ピース,かぶ,白菜,しょうが	774 kcal 36.4 g 25.4 g 3.8 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。
* 8のつく日は『噛むカムDay!』
噛みこ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。(順次掲載予定)

