



令和6年度 12月予定献立表

北区立赤羽岩淵中学校



| 日 | 献立名 | 牛乳 | 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 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|--|--------------|-------------|-------------------------------|----------------------------|--|-------------------------------|
| 2月 | ハヤシライス | ○ | 豚肉 鶏ガラ | 米 油 小麦粉 | 玉ねぎ にんにく 人参 しめじ トマトジュース | 804 kcal |
| | つぼみのサラダ | | ツナ | 油 砂糖 | キャベツ カリフラワー 人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ | 27.2 g |
| | こみつりんご | | 青森県の幻のりんご、高徳りんごの上位品種 | | こみつりんご | 28.5 g 2.6 g |
| 3火 | 練馬スパゲティ | ○ | オイルツナ かつお厚削り節 のり | スパゲッティ 油 砂糖 | にんにく 練馬大根(江戸東京野菜) | 805 kcal |
| | 野菜チップサラダ | | 揚げ油 じゃが芋 油 はちみつ | れんこん 人参 キャベツ きゅうり | 29.5 g | |
| | プリン | | 牛乳 生クリーム たまご | 砂糖 グラニュー糖 | 地産地消 | 32.9 g 2.8 g |
| 【1年4組 佐久間 理緒さん 考案メニュー】どの食材がどの群に入るのか、しっかり調べて、栄養バランスがよくなるように献立を考えてくれました。 | | | | | | |
| 4水 | バターライス | ○ | | 米 バター | パセリ | 781 kcal |
| | 豆乳のクリームシチュー | | 大豆 鶏肉 鶏ガラ 豆乳 | 油 じゃが芋 バター 小麦粉 | 玉ねぎ 人参 かぶ 白菜 かぶ葉 ブロッコリー | 28.4 g |
| | 小松菜とツナのサラダ | | オイルツナ | 油 砂糖 | キャベツ 人参 小松菜 もやし コーン | 26.7 g |
| | みかん | | | | みかん | 2.3 g |
| 5木 | チーズハニートースト | ○ | チーズ(4種類) | 食パン はちみつ バター | | 722 kcal |
| | さつま芋サラダ | | | さつま芋 油 砂糖 | 人参 きゅうり 玉ねぎ | 26.7 g |
| | ミネストローネ | | 大豆 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ | 米粉マカロニ 油 じゃが芋 砂糖 | にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 白菜 トマト | 30.1 g 2.8 g |
| 【1年4組 柴田 珠帆さん 考案メニュー】東北地方の郷土料理を中心に、地域の特産品も使った献立を考えてくれました。イカメンチがおいしそうです！ | | | | | | |
| 6金 | 玄米ご飯 | ○ | | 米 玄米 | | 762 kcal |
| | 塩昆布ふりかけ | | 花かつお 塩昆布 | 砂糖 ごま | | 32.1 g |
| | イカメンチ | | いか 東北地方 | 揚げ油 でんぷん 小麦粉 | キャベツ 玉ねぎ 人参 れんこん 生姜 にんにく | 21.0 g |
| | りんごドレッシングサラダ | | | オリーブ油 砂糖 | キャベツ 人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ りんご にんにく | 2.6 g |
| | ひつまみ | | 豆腐 鶏肉 かつお厚削り節 | 小麦粉 白玉粉 | 人参 大根 ごぼう 干椎茸 ねぎ | |
| 【1年1組 飯野 利樹さん 考案メニュー】今年のオリンピック開催地フランスをテーマに、豆をおいしく食べる工夫や、調理工程への配慮まで考えてくれました。 | | | | | | |
| 9月 | クロックムッシュ | ○ | 牛乳 たまご ハム チーズ | 食パン 砂糖 | | 717 kcal |
| | ひよこ豆のスープ | | ひよこ豆 鶏肉 ベーコン 鶏ガラ | じゃが芋 | セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ葉 | 36.2 g |
| | フレンチサラダ | | ツナ フランス料理 | オリーブ油 砂糖 | キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく | 33.5 g 3.0 g |
| 10火 | こぎつね寿司 | ○ | 昆布 鶏肉 油揚げ のり | 米 砂糖 ごま | 人参 れんこん いんげん | 732 kcal |
| | ひじき入り卵焼き | | 鶏肉 ひじき たまご | 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 | 34.4 g |
| | 三平汁 | | 鮭 豆腐 かつお厚削り節 北海道 | こんにゃく | 人参 大根 白菜 ねぎ | 27.5 g 2.6 g |
| 11水 | 味噌ラーメン | ○ | 豚肉 鶏ガラ 豚骨 ブックメニュー 『グリム童話の料理帳』 | 中華めん 油 砂糖 ラード ごま油 | にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉ねぎ もやし キャベツ コーン たら | 712 kcal |
| | ガーリックポテト | | 大豆 | 揚げ油 でんぷん じゃが芋 | にんにく(粉) パセリ | 30.1 g |
| | 紅マドンナ | | 愛媛果試28号(愛媛生まれの品種) | | 紅マドンナ | 25.7 g 3.0 g |
| 【1年3組 料所 侑里さん 考案メニュー】三重県の学校給食で食べて印象に残った、三重県の給食発祥のご当地グルメ、津ぎょうざを献立に取り入れてくれました。 | | | | | | |
| 12木 | 枝豆と昆布のごはん | ○ | 刻み昆布 | 米 砂糖 ごま | 枝豆 | 762 kcal |
| | 津餃子 | | 豚肉 三重県 | 揚げ油 ぎょうざの皮 ごま油 でんぷん 小麦粉 | にんにく 生姜 たら 玉ねぎ | 29.2 g |
| | 小松菜とじゃこの煮浸し | | ちりめん 油揚げ かつお厚削り節 | | 人参 小松菜 | 28.5 g |
| | けんちん汁 | | 豚肉 豆腐 かつお厚削り節 | 油 こんにゃく | ごぼう 人参 大根 ねぎ | 2.9 g |
| 13金 | ルーロー飯 | ○ | 豚肉 鶏ガラ うずら卵 台湾料理 | 米 押麦 油 黒砂糖 砂糖 でんぷん ごま油 | にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ エリンギ | 829 kcal |
| | 中華スープ | | 豚肉 豆腐 鶏ガラ | 油 ごま油 | ねぎ 人参 白菜 チンゲンサイ | 32.1 g |
| | お菓子な目玉焼き | | 粉寒天 牛乳 | 砂糖 | 黄桃(缶) | 28.6 g 2.6 g |
| 16月 | ごま麦ご飯 | ○ | | 米 押麦 ごま | | 801 kcal |
| | さばのみそ煮 | | 鯖 かつお厚削り節 昆布 | 砂糖 | 生姜 | 32.2 g |
| | 梅のり和え | | のり | 砂糖 | もやし キャベツ 人参 小松菜 梅干し | 32.7 g |
| | 呉汁 | | 油揚げ かつお厚削り節 大豆 豆乳 | じゃが芋 | ごぼう 人参 大根 白菜 ねぎ 小松菜 | 2.8 g |
| 17火 | キムチクッパ | ○ | 豚肉 豚肉 鶏ガラ たまご わかめ 韓国料理 | 米 押麦 ごま油 ごま | にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜キムチ えのき | 763 kcal |
| | イカチヂミ | | いか 鶏ガラ | ごま油 小麦粉 米粉 ごま 砂糖 | もやし 人参 たら | 27.4 g |
| | 早香 | | 温州みかんとボンカンの掛け合わせみかん | | 早香 | 23.7 g 2.7 g |
| 18水 | ピリジキ(ピロシキ) | ○ | 豚肉 | ミルクパン 油 パン粉 春雨 小麦粉 | にんにく 玉ねぎ キャベツ | 750 kcal |
| | ボルシチ | | ベーコン 豚肉 鶏ガラ 豚骨 サワークリーム | 油 じゃが芋 | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 白菜 冷凍ピーツ トマトジュース パセリ | 30.4 g |
| | マカロニサラダ | | オイルツナ | シェルマカロニ 油 砂糖 | キャベツ コーン パプリカ 赤 人参 玉ねぎ | 32.8 g 3.1 g |
| 19木 | 滝野川ごぼうごはん | ○ | 昆布 大豆 鶏肉 油揚げ | 米 油 砂糖 | 滝野川ごぼう(江戸東京野菜) | 732 kcal |
| | コマイの磯辺揚げ | | コマイ 青のり | 揚げ油 小麦粉 | | 35.9 g |
| | 治部煮 | | 鶏肉 焼き豆腐 かつお厚削り節 石川県 | 小麦粉 里芋 すだれ麩 砂糖 | 大根 人参 ほうれん草 | 25.3 g 2.4 g |
| 20金 | ほうとう | ○ | 豚肉 油揚げ かつお厚削り節 昆布 山梨県 | 冷凍ほうとう 油 砂糖 小麦粉 | ごぼう 人参 大根 白菜 南瓜 ねぎ | 799 kcal |
| | ひじきとツナの海藻サラダ | | ツナ 海藻ミックス ひじき | ごま ごま油 砂糖 | 人参 キャベツ コーン | 31.7 g |
| | 冬至だんご | | 豆腐 小豆 | 白玉粉 米粉 砂糖 | | 23.7 g 2.9 g |
| 23月 | 福井名物ソースかつ丼 | ジ ョ ア | 豚肉 福井県 | 米 押麦 揚げ油 小麦粉 パン粉 砂糖 | キャベツ | 824 kcal |
| | 具沢山みそ汁 | | 油揚げ かつお厚削り節 | | 白菜 大根 人参 えのき 小松菜 | 29.7 g |
| | 夢オレンジ | | 愛媛果試28号(愛媛生まれの品種) | | 夢オレンジ | 23.4 g 2.7 g |
| 24火 | チキンライス | ○ | 鶏肉 | 米 油 | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン | 751 kcal |
| | ABCスープ | | ベーコン 鶏ガラ | 油 じゃが芋 ABCマカロニ | にんにく セロリ 人参 玉ねぎ 小松菜 | 19.9 g |
| | アップルパイ | | | パイシート 砂糖 でんぷん 粉糖 | りんご レモン汁 | 26.5 g 2.6 g |

★ 食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

★ 栄養価は、八訂食品成分表で算出しています。

| | | | | |
|--------------|---------|-------|-------|------|
| 今月分 1日当たりの平均 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| | 767kcal | 30.2g | 27.7g | 2.7g |