

# 令和7年 12月の献立予定表 18回

| 日<br>曜      | 牛乳<br>134g<br>～<br>重白質                                                              | 献立名             | 主な使用食材                    |                         |                                            |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|
|             |                                                                                     |                 | 体をつくるもの<br>赤のなにかま         | 熱や力になるもの<br>黄のなにかま      | 腸子を整えるもの<br>緑のなにかま                         |
| 1<br><br>月  |    | 【ひじきご飯】         | 油揚げ、大豆、ひじき                | 米、三温糖、油                 | にんじん                                       |
|             |                                                                                     | 【魚のみそマヨ焼き】      | ホキ、みそ                     | パン粉、マヨネーズ               |                                            |
|             |                                                                                     | 【野菜のごま酢和え】      |                           | 三温糖、★ごま                 | にんじん、小松菜、白菜、もやし、酢                          |
|             |                                                                                     | 【すまし汁】          | 豆腐、なると                    |                         | にんじん、小松菜、長ねぎ                               |
| 2<br><br>火  |    | 【中華丼】           | ★豚肉、★うずらの卵、なると            | 米、大麦、でんぶん、油             | にんじん、チンゲン菜、にんにく、生姜、玉ねぎ<br>白菜、もやし、きくらげ、干し椎茸 |
|             |                                                                                     | 【春雨スープ】         | 鶏肉                        | 春雨                      | にんじん、小松菜、えのきだけ、長ねぎ                         |
|             |                                                                                     | 【キャラメルポテト】      | ★生クリーム                    | さつまいも、上白糖<br>大豆油、★バター   |                                            |
|             |                                                                                     |                 |                           |                         |                                            |
| 3<br><br>水  |    | 【ご飯】            |                           | 米、大麦                    |                                            |
|             |                                                                                     | 【豆腐ナゲット】        | 鶏肉、豆腐                     | でんぶん、三温糖、大豆油            | にんじん、玉ねぎ、生姜                                |
|             |                                                                                     | 【キャベツとたくあんの和え物】 |                           | 三温糖                     | にんじん、キャベツ、きゅうり、たくあん、枝豆                     |
|             |                                                                                     | 【高野豆腐のみそ汁】      | 高野豆腐、みそ                   |                         | にんじん、小松菜、大根                                |
| 4<br><br>木  |    | 【ナン】            |                           | ナン                      |                                            |
|             |                                                                                     | 【キーマカレー】        | ★豚肉、鶏肉、大豆<br>★ヨーグルト、★粉チーズ | 小麦粉、油、★バター              | にんにく、生姜、玉ねぎ、セロリ、ごぼう、カレー粉                   |
|             |                                                                                     | 【コールスローサラダ】     |                           | 三温糖、油                   | キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ                       |
|             |                                                                                     | 【果物(りんご1/6)】    |                           |                         | ★りんご                                       |
| 5<br><br>金  |    | 【ご飯】            |                           | 米、大麦                    |                                            |
|             |                                                                                     | 【油淋鶏】           | 鶏肉                        | 小麦粉、でんぶん、三温糖、大豆油        | 生姜、にんにく、長ねぎ                                |
|             |                                                                                     | 【五色和え】          |                           | 三温糖、油                   | 小松菜、にんじん、もやし、キャベツ、とうもろこし                   |
|             |                                                                                     | 【わかめスープ】        | 鶏肉、わかめ                    |                         | にんじん、玉ねぎ、えのきだけ                             |
| 8<br><br>月  |    | 【ご飯】            |                           | 米、大麦                    |                                            |
|             |                                                                                     | 【さばのごまつけ焼き】     | さば                        | ★ごま                     | 生姜                                         |
|             |                                                                                     | 【れんこんのきんぴら】     |                           | こんにゃく、三温糖、油、ごま油         | にんじん、さやいんげん、ごぼう、れんこん                       |
|             |                                                                                     | 【キャベツのみそ汁】      | 生揚げ、みそ                    |                         | にんじん、大根、キャベツ                               |
| 9<br><br>火  |  | 【マーボー豆腐丼】       | ★豚肉、鶏肉、豆腐、みそ              | 米、大麦、三温糖、でんぶん<br>油、ごま油  | にんじん、にら、生姜、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ<br>だけのこ、干し椎茸       |
|             |                                                                                     | 【野菜のナムル】        |                           | 三温糖、ごま油                 | 小松菜、にんじん、だいずもやし、もやし                        |
|             |                                                                                     | 【杏に豆腐】          | 寒天、★牛乳                    | 上白糖                     | みかん缶、バインアップル缶                              |
|             |                                                                                     |                 |                           |                         |                                            |
| 10<br><br>水 |  | 【茶飯】            |                           | 米、大麦                    |                                            |
|             |                                                                                     | 【おでん】           | 揚げボール、焼き竹輪<br>★うずらの卵、昆布   | こんにゃく、ちくわぶ、さといも         | にんじん、大根                                    |
|             |                                                                                     | 【バリバリサラダ】       |                           | ワンタンの皮、三温糖、大豆油<br>油、ごま油 | にんじん、キャベツ、きゅうり、枝豆                          |
|             |                                                                                     | 【果物(みかん)】       |                           |                         | みかん                                        |
| 11<br><br>木 |  | 【カレーうどん】        | ★豚肉                       | うどん、でんぶん、油              | にんじん、生姜、玉ねぎ、ぶなしめじ、長ねぎ<br>カレー粉              |
|             |                                                                                     | 【いももち】          |                           | じゃがいも、でんぶん、三温糖<br>大豆油   |                                            |
|             |                                                                                     | 【もやしのごま和え】      |                           | 三温糖、ごま油、★ごま             | にんじん、小松菜、もやし、生姜、にんにく                       |
|             |                                                                                     |                 |                           |                         |                                            |

☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。  
☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

台東区立浅草中学校

| 日<br>曜      | 牛乳<br>134g<br>～<br>重白質                                                                | 献立名             | 主な使用食材                                    |                            |                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|
|             |                                                                                       |                 | 体をつくるもの<br>赤のなにかま                         | 熱や力になるもの<br>黄のなにかま         | 腸子を整えるもの<br>緑のなにかま                            |
| 12<br><br>金 |    | 【ビスキュイパン】       | ★卵                                        | ★丸パン、三温糖、小麦粉<br>★バター       | いちごジャム                                        |
|             |                                                                                       | 【イタリアンサラダ】      |                                           | 上白糖、油                      | にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし                         |
|             |                                                                                       | 【ひよこ豆のトマト煮】     | 鶏肉、★ウインナー<br>いんげん豆、ひよこめ、大豆                | じゃがいも、三温糖、油                | にんじん、にんにく、玉ねぎ<br>トマトピューレ                      |
| 15<br><br>月 |    | 【ツナおろしスパゲッティ】   | ツナ、のり                                     | スパゲッティ、三温糖<br>オリーブ油、油      | 玉ねぎ、大根                                        |
|             |                                                                                       | 【鶏肉のハニーマスタード焼き】 | 鶏肉                                        | はちみつ                       | 生姜、★マスタード                                     |
|             |                                                                                       | 【バジルサラダ】        |                                           | 三温糖、オリーブ油                  | にんじん、ホールバジル、キャベツ、きゅうり<br>とうもろこし、枝豆、にんにく、レモン果汁 |
| 16<br><br>火 |    | 【ミルクパン】         |                                           | ★ミルクパン                     |                                               |
|             |                                                                                       | 【スパニッシュオムレツ】    | ★ベーコン、★卵、★牛乳<br>★ビザチーズ、★粉チーズ              | じゃがいも、三温糖、油                | 玉ねぎ                                           |
|             |                                                                                       | 【オニオンサラダ】       |                                           | 三温糖、油                      | にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし<br>枝豆、玉ねぎ               |
| 17<br><br>水 |    | 【ホワイトチャウダー】     | 鶏肉、★牛乳                                    | じゃがいも、小麦粉、油<br>★バター        | にんじん、玉ねぎ                                      |
|             |                                                                                       | 【えびクリームライス】     | 鶏肉、★えび、★牛乳<br>★生クリーム                      | 米、小麦粉、油、★バター               | にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム缶                             |
|             |                                                                                       | 【ジュリアンスープ】      | ★ベーコン                                     | 油                          | にんじん、セロリ、玉ねぎ、キャベツ                             |
| 18<br><br>木 |    | 【ご飯】            |                                           | 米、大麦                       |                                               |
|             |                                                                                       | 【せんざんき(鶏のから揚げ)】 | 愛<br>媛<br>県<br>の<br>愛<br>媛<br>理<br>県<br>の | 鶏肉                         | 小麦粉、でんぶん、大豆油                                  |
|             |                                                                                       | 【野菜のからし和え】      |                                           |                            | 生姜、にんにく                                       |
| 19<br><br>金 |    | 【石花汁(貝だくさんみそ汁)】 |                                           | 油揚げ、豆腐、みそ                  | 小松菜、にんじん、キャベツ、からし                             |
|             |                                                                                       | 【紅まどんな(1/6)】    |                                           | こんにゃく、さといも                 | にんじん、大根、長ねぎ                                   |
|             |                                                                                       |                 |                                           |                            | 紅まどんな                                         |
| 22<br><br>月 |  | 【ご飯】            |                                           | 米、大麦                       |                                               |
|             |                                                                                       | 【鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ】  | 鶏肉                                        | でんぶん、三温糖、大豆油               | かぼちゃ、生姜、枝豆                                    |
|             |                                                                                       | 【小松菜サラダ】        | ツナ                                        | 三温糖、油                      | 小松菜、にんじん、キャベツ、きゅうり                            |
| 23<br><br>火 |  | 【根菜のみそ汁】        | みそ                                        | こんにゃく、油                    | にんじん、ごぼう、れんこん、大根                              |
|             |                                                                                       | 【ご飯】            |                                           | 米、大麦                       |                                               |
|             |                                                                                       | 【鮭のバター醤油焼き】     | 鮭                                         | ★バター                       | 醤油                                            |
| 24<br><br>水 |  | 【じゃがいものカレー炒め】   | ★豚肉                                       | じゃがいも、油                    | にんじん、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ<br>カレー粉                    |
|             |                                                                                       | 【中華コンスープ】       | ★卵                                        | でんぶん、油、ごま油                 | 豆苗、長ねぎ、とうもろこし                                 |
|             |                                                                                       | 【ジョア(いちご)】      | ★発酵乳                                      |                            |                                               |
| 24<br><br>水 |  | 【チキンクリームスパゲッティ】 | 鶏肉、★牛乳、★粉チーズ                              | スパゲッティ、小麦粉<br>オリーブ油、油、★バター | にんじん、小松菜、にんにく、玉ねぎ<br>マッシュルーム缶                 |
|             |                                                                                       | 【マスタードサラダ】      |                                           | 三温糖、油                      | 赤パプリカ、黄パプリカ、キャベツ、きゅうり<br>からし                  |
|             |                                                                                       | 【おからチョコケーキ】     | ★卵、おから(生)                                 | 小麦粉、上白糖<br>★チョコレート、砂糖、★バター |                                               |

<12月の給食目標>  
冬の健康と食生活を考えよう

