

# 12月献立表

令和7年度  
品川区立荏原第一中学校

日	曜日	献立	献立			エネルギー kcal	脂肪質 g	
			蛋白質 g	糖質 g	脂質 g			
1	月	【秋田県ご当地メニュー】 ごはん きりたんぼ汁 さばのごまみそ焼き じゃがいもと豚肉のきんぴら	鶏肉 さば みそ 赤みそ 豚肉 牛乳	米 胚芽米 きりたんぼ サラダ油 ごま 三温糖 じゃがいも	ねぎ 大根 小松菜 にんじん しめじ ごぼう こんにゃく まいたけ さやいんげん	842	36.2	
2	火	豚キムチ丼 春雨スープ りんご	豚肉 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま油 三温糖 春雨	白菜キムチ にら たまねぎ もやし にんにく しょうが にんじん 小松菜 干しいたけ ねぎ りんご	735	24.7	
3	水	ごはん のっぺい汁 干草焼き 磯香和え	鶏肉 生揚げ 卵 豚ひき肉 刻みのり 糸けずり節 牛乳	米 胚芽米 でんぷん 里芋 サラダ油	にんじん 大根 こんにゃく しょうが たけのこ ねぎ 小松菜 干しいたけ もやし キャベツ	741	32.2	
4	木	照り焼きチキンバーガー 豆乳スープ ゆで野菜変わりソース	鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム	丸パン 三温糖 じゃがいも サラダ油 でんぷん	キャベツ しょうが 小松菜 もやし たまねぎ にんじん きゅうり	719	34.0	
5	金	こぎつねごはん けんちん汁 ししゃものごま焼き もやしの和え物	油揚げ 豚ひき肉 豆腐 ししゃも 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 ごま	にんじん ねぎ ごぼう もやし 小松菜 こんにゃく きゅうり 大根	725	31.7	
8	月	五目ごはん 豆腐とじゃがいものみそ汁 たら野菜あんかけ	鶏肉 大豆 油揚げ たら みそ 豆腐 豚肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 じゃがいも 小麦粉 でんぷん	にんじん たけのこ たまねぎ 小松菜 キャベツ 干しいたけ もやし	766	36.8	
9	火	シーフードピラフ チリコンカン 洋風卵スープ りんご	むきえび いか 豚ひき肉 大豆 大豆ミート 卵 金時豆 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 でんぷん	マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ ホールトマト にんにく キャベツ りんご	759	35.4	
10	水	【青森県ご当地メニュー】 わかめごはん せんべい汁 いかメンチ 野菜のごまあえ	わかめ 鶏肉 油揚げ 鶏ひき肉 いか 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 かやきせんべい 小麦粉 でんぷん サラダ油 ごま 三温糖	大根 にんじん 白菜 ごぼう 糸こんにゃく 干しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが もやし 小松菜	743	29.9	
11	木	みそちゃんぽん ゆで野菜中華ドレッシング 大学芋	みそ 豚肉 赤みそ 牛乳	冷凍ちゃんぽん サラダ油 ごま油 三温糖 水あめ さつまいも	もやし ねぎ にんじん にら たまねぎ ホールコーン しょうが にんにく きゅうり キャベツ	738	24.5	
12	金	ピザトースト ホワイトシチュー みかん	ミックスチーズ ツナ 牛乳 生クリーム 鶏肉 牛乳 豆乳	食パン サラダ油 三温糖 小麦粉 じゃがいも	ホールトマト たまねぎ ピーマン マッシュルーム セロリ にんにく にんじん みかん	733	30.9	
15	月	さつまいもごはん かきたま汁 鮭の照り焼き 大根とひじきのおかかサラダ	卵 豆腐 鮭 ひじき 糸削り節 牛乳	米 胚芽米 ごま でんぷん さつまいも もち米 ごま油 サラダ油 三温糖	にんじん ねぎ 小松菜 しょうが きゅうり 大根	810	35.3	
16	火	スパゲティカレーミートソース キャベツスープ チーズケーキ	粉チーズ 豚ひき肉 大豆 ベーコン 卵 牛乳 クリームチーズ プレーンヨーグルト	スパゲティ サラダ油 じゃがいも 小麦粉 上白糖	ホールトマト たまねぎ にんにく マッシュルーム にんじん キャベツ レモン	755	34.4	
17	水	ひじきごはん 冬野菜汁 カミカミ鶏つくね おひたし	鶏肉 大豆 油揚げ ひじき 豆腐 鶏ひき肉 糸けずり節 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 里芋 でんぷん	にんじん かぶ ごぼう ねぎ れんこん たまねぎ しょうが もやし 小松菜	758	34.8	
18	木	五目チャーハン 豆腐の変わりソース チーズ入りパリパリひじき	卵 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 ダイスチーズ ひじき 牛乳	米 胚芽米 ごま油 サラダ油 でんぷん 小麦粉 巻きの皮 三温糖	にんじん ねぎ たけのこ 白菜 しょうが もやし たまねぎ 小松菜 干しいたけ	727	26.5	
19	金	ごまごはん 酸辣湯 白身魚のチリソースかけ 華風もやし	卵 ホキ 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 ごま油 小麦粉 サラダ油	小松菜 干しいたけ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく にら もやし	752	31.0	
22	月	【冬至メニュー】 かぼちゃ入りほうとう もやしとちくわのごま酢 蒸しパン(チーズ)	豚肉 油揚げ みそ 昆布 焼きちくわ 牛乳 卵 ダイスチーズ スキムミルク	冷凍ほうとう ごま 三温糖 小麦粉	かぼちゃ ねぎ 白菜 にんじん 大根 きゅうり もやし	843	34.5	
23	火	【クリスマスメニュー】チョコチップパン ポテトポタージュ フライドチキン ゆで野菜フレンチドレッシング	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	チョコチップパン バター じゃがいも でんぷん サラダ油 三温糖	クリームコーン たまねぎ にんにく きゅうり にんじん もやし フロッコリー	850	28.1	
24	水	ブルコギ丼 卵とわかめのスープ フルーツポンチ	豚肉 卵 生わかめ 牛乳	米 胚芽米 ごま油 サラダ油 三温糖 でんぷん 上白糖	りんご 小松菜 にんじん にら たまねぎ もやし にんにく しょうが 黄桃缶 みかん缶 パイナップル缶	780	27.6	
※献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。変更は学校のホームページから確認できます。						月の平均	765	31.6

12月の目標：寒さに負けない食生活をしよう

寒さが厳しくなってきましたが、体調はどうでしょうか？健康を維持するためには規則正しい生活を送ることです。もうすぐ冬休みですが、1日3回の食事を摂り、早寝早起きを心がけていきましょう。冬の寒さに負けない体を作るためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。食事からも寒さ対策を心がけましょう。