12月 献立表

令和８年度　　江東区立深川第四中学校

日	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	エネルギー kcal	タンパク質 g
1（火）	ココア揚げパン	ビーンズシチュー	糸寒天サラダ			749	25.2
2（水）	ご飯	**岐阜県の料理** 鶏ちゃん焼き		すいとん入り豚汁	りんご	813	29.3
3（木）	キムチ豆腐丼	ポテト春巻き	小松菜とひじきのナムル			849	28.4
4（金）	ひき肉入り菜めし	鮭の塩麹焼き	わかめ入りゆで野菜	**北海道の料理** どさんこ汁		749	40.5
7（月）	ご飯	めひかりの唐揚げ味噌バター肉じゃが	ゆで野菜（だし醤油）			762	27.6
8（火）	塩ラーメン		**有機じゃが芋** ポテトのカリカリサラダ		フルーツヨーグルト	758	23.6
						有機農業の日	
9（水）	ご飯	さばカツ	きゅうりと大根のピリ辛和え	かきたま汁		801	33.1
10（木）	卵ドッグ	米粉のクリームシチュー	ツナ入りサラダ			835	29.7
11（金）	ご飯	**旬の魚** たらのピリ辛ソースがけ	小松菜入りサラダ	豆腐団子汁		755	31.7
14（月）	ご飯	生揚げの中華煮	塩昆布入りサラダじゃが芋の香味和え			815	33.8
15（火）	ご飯	いかとじゃが芋のチリソース	チョレギサラダ	中華風コーンスープ		767	28.8
16（水）	大豆入りドライカレー		チーズ入りサラダ		りんご	770	26.3
17（木）	きつね丼			ごま味噌汁	みかん	802	30.7
18（金）	スパゲティーナポリソース		コーン入りサラダ		さつま芋のケーキ	838	26.7
21（月）	こぎつねご飯	めかじきのピリ辛焼き	大豆入りサラダ	かんも汁		753	35.9
22（火）	わかめご飯	**冬至にちなんだ献立** かぼちゃのコロッケ	切干大根の華風漬け	すまし汁		885	26.1
23（水）	カレーピラフ	フライドチキン		ベジタブルスープ	フルーツゼリー	856	31.5
24（木）	ピザドッグ	サーモンチャウダー	玉ねぎドレッシングサラダ			773	32.9
25（金）	ご飯 のりの佃煮	じゃが芋のそぼろ煮	じゃこ入り海藻サラダ			749	26.9

◎サラダの野菜は、加熱してあります。
◎食材の都合により、献立を変更する場合があります。