

保護者様

12月分学校給食献立表



令和7年度 11月 28日

世田谷区立東深沢中学校

給食回数18回

校 長 本 田 仁

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	エネルギー 脂質 たんぱく質
1月	おいもごはん	○	さばの一味焼き 大根とひじきのサラダ 吉野汁	牛乳、さば、干ひじき、けずりぶし、 鶏肉、油揚げ、豆腐	米、さつまいも、ごま、さとう、 ごま油、でん粉	にんにく、ねぎ、しょうが、きゅうり、だい こん、コーン、赤ピーマン、にんじん、たけ のこ、こまつな	819 kcal 34.2 g 35.1 g
2火	ツナとキャベツのスパゲッティ	○	コールスローサラダ たまごのケーキ	牛乳、ベーコン、ツナ、鶏卵、牛乳	スパゲッティ、油、さとう、グ ラニュー糖、バター、小麦粉	にんにく、にんじん、キャベツ、コーン、 きゅうり	832 kcal 32.8 g 31.1 g
3水	チャーハン	○	ツナにら揚げぎょうざ くだもの(みはや)	牛乳、豚肉、ハム ロース、なると、 鶏卵、ツナ、シュレッドチーズ	米、油、ごま油、ぎょうざの皮、 でん粉	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、ピー マン、にら	810 kcal 31.3 g 31.5 g
4木	セルフフィッシュサンド	○	ジャーマンポテト ミルクポトフ	牛乳、メルルーサ、ベーコン、豚肉、 牛乳、粉チーズ	ミルクパン、小麦粉、パン粉、パ ン粉、油、じゃがいも	たまねぎ、コーン、にんじん、白菜	709 kcal 26.5 g 35.6 g
5金	七分つき米ごはん	○	とんべい焼き風たまご焼き おひたし 豆腐汁	牛乳、豚肉、鶏卵、けずりぶし、豆腐	七分つき米、油、さとう	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、もやし、こまつ な、にんじん、きくらげ、白菜	725 kcal 23.6 g 32.2 g
8月	きな粉豆乳トースト	○	クラムチャウダー 豆のカラフルサラダ	牛乳、豆乳、きな粉、ベーコン、鶏 肉、あさり、牛乳、粉チーズ、生ク リーム、ひよこまめ	無塩食パン、グラニュー糖、 油、じゃがいも、油、バター、小 麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、クリームコーン、 キャベツ、とうもろこし、えだまめ、にん にく	709 kcal 26.5 g 23.4 g
9火	七分つき米ごはん	○	麻婆豆腐 ナムル くだもの(みかん)	牛乳、豚肉、豆腐	七分つき米、油、さとう、でん 粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、にん じん、もやし、こまつな、みかん	786 kcal 25.5 g 33.6 g
10水	シュガートースト	○	蜜とほうれん草のクリームシチュー フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、鶏肉、鮭、牛乳、プ レーンヨーグルト	無塩食パン、バター、グラ ニュー糖、油、じゃがいも、小 麦粉	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りん ご・もも(缶)	832 kcal 31.9 g 25.6 g
11木	ごはん	○	さわらのしょうが風味焼き じゃがいもの甘辛煮 きのこみそ汁	牛乳、さわら、けずりぶし、わかめ	米、米こうじ、じゃがいも、さ とう	しょうが、だいこん、なめこ、えのきたけ、 しめじ、ねぎ	724 kcal 16.5 g 34.5 g
12金	ぶたキムチ丼	○	じゃこサラダ たまごスープ	牛乳、豚肉、じゃこ、鶏肉、鶏卵	米、油、三温糖、ごま油、さ とう、でん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、白 菜、もやし、キムチ、にら、だいこん、こま つな、しょうが	768 kcal 24.4 g 30.0 g
15月	ごはん	○	かみかみ佃煮 豚肉と大根のうま煮 くだもの(みかん)	牛乳、じゃこ、糸けずり、塩昆布、豚 肉、大豆、うずら卵	米、ごま、三温糖、油、さとう、 さといも	しょうが、だいこん、こんにゃく、にんじ ん、白菜、みかん	769 kcal 20.3 g 30.3 g
16火	親子丼	○	根菜汁 和風サラダ	牛乳、鶏肉、鶏卵、刻みのり、けずり ぶし、大豆	米、おおむぎ、油、さとう、でん 粉、油、さといも、ごま油	にんじん、たまねぎ、糸みつば、こんにゃ く、ごぼう、ねぎ、こまつな、キャベツ、だ いこん	788 kcal 23.0 g 32.7 g
17水	中華おこわ	○	ししゃものからあげ 豆もやしのナムル 豆腐チゲ	牛乳、豚肉、えび、ししゃも、豚肉、 豆腐	もち米、米、油、小麦粉、油、さ とう、ごま油、でん粉	ねぎ、しいたけ、にんじん、たけのこ、だい ずもやし、もやし、こまつな、しょうが、キ ムチ、しめじ、にら	755 kcal 27.6 g 38.7 g
18木	【有機米ごはん】	○	和風ハンバーグ 春雨サラダ ほうれんそうのみそ汁	牛乳、豆腐、豚肉、鶏卵、こんぶ、け ずりぶし、豆腐	有機米、油、パン粉、さとう、で ん粉、春雨、ごま油	しょうが、たまねぎ、だいこん、もやし、 きゅうり、にんじん、ほうれんそう	806 kcal 26.1 g 33.1 g
19金	ごはん ★ リクエスト給食	○	家常豆腐 和風サラダ ★ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ、粉寒天、 粉ゼラチン	米、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、 ねぎ、チンゲンツァイ、キャベツ、きゅう り、だいこん、ぶどうジュース	774 kcal 22.7 g 30.7 g
22月	★ほうとうのカレー煮込み ★ 冬至給食	○	鶏じゃがグラタン コーンサラダ	牛乳、豚肉、けずりぶし、鶏肉、シュ レッドチーズ	でん粉、うどん、油、じゃがい も、パン粉、さとう	たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、かぼ ちゃ、こまつな、キャベツ、もやし、コーン	708 kcal 27.2 g 34.6 g
23火	★あしたばパン ★少し早めの クリスマス給食	○	★鶏肉のマーマレード焼 クリームポテト トマトシチュー	牛乳、鶏肉、牛乳、生クリーム、粉 チーズ、ベーコン	あしたばパン、マーマレード、 じゃがいも、油、さとう、小麦 粉、マカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ダイスト マト	737 kcal 31.6 g 31.5 g
24水	キーマカレーライス	○	キャベツのごまドレッシングかけ くだもの(りんご)	牛乳、ベーコン、豚肉、粉チーズ	七分つき米、油、小麦粉、さ とう、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、 にんじん、トマト、りんご、ピーマン、キャ ベツ、もやし	810 kcal 28.6 g 24.8 g

3学期の給食開始日は、1月9日(金)

※ 献立内容は、食材料の都合により変更することもございます。

リクエスト給食の結果を各フロアに
掲示しています！

カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

食事前の手洗いでかぜ予防！

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。



作ってみませんか



キャロットラペ

材料 4人分

- にんじん
.....2本
- オリーブ油
.....大さじ1
- 塩
.....小さじ3分の1
- レモン
.....1個(しぼる)

フランスの家庭料理で、にんじんが
たっぷりとれるサラダです。チーズおろ
し器を使っておろすと、とてもおいしく出
来上がり、干しレーズンやナッツ類、オ
レンジなどを加えるとデザート感覚でも
いただけます。オリーブ油とレモン汁の
ドレッシングにはお好みで酢やこしょう
を足してください。市販のフレンチドレ
ッシングをかけてもおいしいです。

作り方

- ①にんじんをチーズおろし器でおろす(スライサーで薄くしてから千切りでもよい)。
- ②①に塩、オリーブ油、レモン汁で作ったドレッシングを加えてよくあえ、なじませれば出来上がり。