

令和7年 12月献立表

板橋第二中学校

★…黒星印のついている食材は、本校でアレルギー除去対応を行っている食材です。

日	曜日	献立		主な材料名			栄養価	備考
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
1	月	ひじきチャーハン 中華風卵焼き 白菜と豆腐のスープ 果物		★牛乳, ベーコン, 豚肉, ひじき, 鶏ひき肉, ★たまご, 鶏肉, ★豆腐	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, じゃがいも, ごま油, 砂糖, でんぷん	人参, 長葱, 玉葱, えのきたけ, 白菜, 青菜, みかん	788 32.7 26.0	
2	火	ご飯 韓国のり風ふりかけ チャプチェ 韓国風肉じゃが		★牛乳, もみのり, 豚肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, ごま油, 三温糖, ★白ごま, 炒め油, 普通春雨(乾), じゃがいも, 砂糖	にんにく, 生姜, 人参, たけのこ水煮, 干し椎茸, 白菜キムチ, 青菜, 糸こんにゃく, 玉葱, さやいんげん	786 29.1 20.6	
3	水	塩バターラーメン 三色ナムル 開口笑		★牛乳, 豚肉, ★なると, ★たまご, ★調理用牛乳	中華めん, ごま油, 炒め油, ★バター, 薄力粉, 砂糖, 油, ★白ごま, 揚げ油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 白菜, もやし, 長葱, 粒コーン缶, きゅうり	791 31.3 25.1	
4	木	焼きカレーパン トマトとマカロニのスープ 昆布茶サラダ		★牛乳, 豚ひき肉, ★大豆ミート, ★たまご, 鶏肉, ベーコン	★ショートニング 柏パン, 炒め油, 薄力粉, ソフトパン粉, 油, じゃがいも, ホイールマカロニ, ひまわり油, 砂糖	人参, 玉葱, にんにく, ボイルトマト, 青菜, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶	796 31.4 32.7	
5	金	こぎつねご飯 魚のごま味噌焼き いも団子汁		★牛乳, 鶏ひき肉, ★油揚げ, ★さば, 白みそ(甘), 鶏肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, 三温糖, 砂糖, ★白すりごま, ★練りごま, じゃがいも, でんぷん	人参, 生姜, さやいんげん, 大根, 干し椎茸, 長葱, 青菜	788 35.2 26.4	
8	月	メープルトースト サーモンチャウダー プーティン		★牛乳, ★鮭, ベーコン, ★調理用牛乳, ★豆乳, ★粉チーズ	★食パン, ソフトマーガリン, メープルシロップ, グラニュー糖, 炒め油, 薄力粉, ルー用油, ★バター, じゃがいも, 揚げ油, 三温糖	にんにく, 玉葱, 人参, しめじ, 粒コーン缶, キャベツ	791 28.3 36.2	カナダ料理特集♪
9	火	きびわかご飯 家常豆腐 小松菜サラダ りんごゼリー		★牛乳, 炊き込みわかめ, ★冷凍生揚げ, 豚ひき肉, 赤みそ(甘), ★ツナ水煮, 粉寒天	学校給食用無洗米, きび, 炒め油, ごま油, 砂糖, でんぷん, ひまわり油	生姜, たけのこ水煮, 人参, 干し椎茸, キャベツ, チンゲンサイ, にんにく, 小松菜, きゅうり, レモン(果汁、生), りんごジュース	785 29.7 26.2	
10	水	豚肉とたけのこのおこわ いかのかりんとう揚げ えのきとじゃがいもの味噌汁 果物		★牛乳, 豚肉, ★油揚げ, いか, 鶏肉, 生わかめ, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	学校給食用無洗米, もち米(無洗米), 砂糖, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, じゃがいも	人参, 干し椎茸, ごぼう, たけのこ水煮, 生姜, 玉葱, えのきたけ, みかん	779 35.8 17.6	
11	木	スパゲティあけぼのソース フレンチサラダ 板橋区産キャロットケーキ		★牛乳, 豚肉, ベーコン, ★むきえび, ★ピザチーズ, ★たまご, ★調理用牛乳	スパゲッティ, ひまわり油, 炒め油, 薄力粉, ★バター, ルー用油, ★生クリーム, 砂糖	玉葱, 人参, 粒コーン缶, きゅうり, キャベツ, オレンジジュース	804 29.7 33.5	11日は、板橋ふれあい農園会から「人参」が届きます！

日	曜日	献立	主な材料名			栄養価	備考
			体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
12	金	十和田バラ焼き丼 せんべい汁 果物	 ★牛乳, 豚バラ肉, 豚肉, 鶏肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, はちみつ, 砂糖, でんぷん, 汁用 かやきせんべい	玉葱, 人参, 白菜, りんご, にんにく, 生姜, ごぼう, 大根, 糸こんにゃく, えのきたけ, 干し椎茸, 長葱, 青菜, りんご	795 27.3 25.7	青森県料理特集♪ 今年は12月22日が冬至です！ 冬至とは1年で最も夜が長い日として知られています。 また、この日を境に寒さが増していく日でもあります。 うがい・手洗いをしっかりして風邪を引かないようにするっちい！  【鉄強化献立】この日は鉄分が5.1mg含まれています！ 冬至♪
15	月	豚キムチ丼 卵スープ キャラメルポテト	 ★牛乳, 豚肉, 鶏肉, ★豆腐, ★たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, でんぷん, ★白ごま, さつまいも, 揚げ油, グラニュー糖, ★バター, ★アーモンドパウダー	にんにく, 生姜, 白菜, キムチ, 玉葱, 人参, にら, 長葱, もやし, 青菜	798 30.4 22.7	
16	火	メキシカンライス 白身魚のマヨネーズ焼き オニドレサラダ 果物	 ★牛乳, 鶏肉, ★むきえび, ★メルルーサ★調理用牛乳	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ★バター, マヨネーズ, ソフトパン粉, 油, ひまわり油, 砂糖	玉葱, 人参, 粒コーン缶, マッシュルーム水煮, トマトジュース, 赤パプリカ, ピーマン, キャベツ, きゅうり, オレンジ	794 31.3 27.4	
17	水	ご飯 チキンチキンごぼう 野菜の甘酢和え 豚汁	 ★牛乳, 鶏肉, 豚肉, ★豆腐, 赤みそ(辛), 白みそ(辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, 砂糖, 炒め油, じゃがいも	ごぼう, ★枝豆, キャベツ, 青菜, もやし, 人参, 大根, こんにゃく, 長葱	789 33.0 26.1	
18	木	ココアパン 蓮根入りハンバーグ のり塩オーブンポテト 冬野菜とベーコンのスープ	 ★牛乳, 豚ひき肉, 牛ひき肉, ★調理用牛乳, ★たまご, あおのり, 鶏肉, ベーコン	★ココアパン, 炒め油, 生パン粉, 砂糖, じゃがいも	れんこん, 玉葱, 人参, しめじ, にんにく, キャベツ, かぶ, かぶ(葉)	780 35.5 36.2	
19	金	豚玉丼 野菜の中華ドレッシングサラダ 大豆とじゃこの照り煮	 ★牛乳, 豚肉, ★たまご, ★油揚げ, 生わかめ, ★大豆, ★ちりめんじゃこ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, でんぷん, ごま油, 揚げ油, ★白ごま	玉葱, さやいんげん, キャベツ, 青菜, もやし, 人参	787 36.7 26.0	
22	月	わかめご飯 かぼちゃコロッケ ゆずドレサラダ すまし汁	 ★牛乳, 炊き込みわかめ, 豚ひき肉, ★たまご, 鶏肉, ★豆腐	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ポテトパウダー, ★バター, 薄力粉, 生パン粉, ソフトパン粉, 揚げ油, ひまわり油, 砂糖	玉葱, かぼちゃ, キャベツ, 人参, 大根, ゆず, えのきたけ, 長葱, 青菜	799 26.6 23.9	
23	火	かけ五目うどん ごま和え くろすけボール	 ★牛乳, 豚肉, ★油揚げ, ★なると, 生わかめ, ★調理用牛乳	うどん, ひまわり油, 砂糖, ★練りごま, ★白すりごま, さつまいも, ★バター, ★生クリーム	人参, 長葱, 白菜, 干し椎茸, キャベツ, もやし, 青菜	783 30.6 23.1	
24	水	カラフルピラフ クリスピーチキン 野菜とポテトのスープ 果物	飲み物セレクト	★飲み物セレクト, 鶏肉, 鶏もも肉60g, ベーコン	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ★バター, 製菓用米粉, コーンフレーク, 揚げ油, じゃがいも	玉葱, 人参, 粒コーン缶, ピーマン, 赤ピーマン, にんにく, キャベツ, オレンジ	813 30.7 28.3

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

12月の平均栄養価 エネルギー791kcal たんぱく質31.4g 脂質26.9g カルシウム383mg
12月の給食目標 準備の前に正しい手洗いをしよう