



令和7年度 12月献立表

板橋区立板橋第三中学校

日	曜日	献立	牛乳	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	1人分 - たんぱく質 炭水化物 脂質
1	月	チキングラタンパン トマトシチュー キャベツとコーンのサラダ	○	牛乳、鶏肉、白いんげん豆ペースト、スキムミルク、調理用牛乳、ピザチーズ、豚肉、レバーチップ	食パン、油、小麦粉、ソフトパン粉(卵・乳不使用)、じゃがいも、三温糖、砂糖	玉葱、マッシュルーム水煮(スライス)、にんにく、セロリ、人参、しめじ、ブロッコリー、ポイルトマト(ダイスカット)、キャベツ、もやし、小松菜、粒コーン	761 kcal 33.1 g 90.0 g 34.7 g
2	火	フックメニュー 中華風混ぜご飯 ジャンボ揚げ餃子□ 玉子とわかめのスープ	○	牛乳、豚肉、油揚げ、豚ひき肉、豆腐、たまご、生わかめ	学校給食用無洗米、油、砂糖、ごま油、揚げ油、餃子の皮、でんぷん	生姜、人参、だけのこ水煮、冷凍グリーンピース、にんにく、キャベツ、にら、長葱、白菜、もやし	765 kcal 30.5 g 95.1 g 29.9 g
3	水	ひつみの日 麦ご飯&そぼろふりかけ 魚のみそマヨ焼き ひつみ汁	○	牛乳、鶏ひき肉、大豆(国産、ゆで)、高野豆腐さざみ(細切り)、たら60g、白みそ(辛)、鶏肉	学校給食用無洗米、米粒麦、ごま油、砂糖、白ごま、マヨネーズ、小麦粉	生姜、にんにく、人参、干し椎茸、玉葱、赤ピーマン、ピーマン、大根、しめじ、長葱、小松菜	773 kcal 33.7 g 113.0 g 20.8 g
4	木	スパゲッティオリエンタル 豆まめサラダ バナナとアーモンドのケーキ	○	牛乳、鶏肉、大豆(国産、ゆで)、たまご、豆乳、ひよこ豆(ゆで)、スキムミルク	スパゲッティ、油、砂糖、米粉、じゃがいも、グラニュー糖、バター、アーモンドパウダー、小麦粉	にんにく、セロリ、玉葱、人参、マッシュルーム水煮(スライス)、ポイルトマト(ダイスカット)、枝豆、バナナ	840 kcal 31.6 g 114.7 g 33.2 g
5	金	東京都練馬区郷土料理献立 きんぴらご飯 豆腐入り玉子焼き すずしろ汁	○	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、絞豆腐、たまご、冷凍生揚げ	学校給食用無洗米、米粒麦、油、砂糖、ごま油、三温糖、さつまいも(塊根、皮つき、生)	ごぼう、糸こんにゃく、人参、冷凍さやいんげん、玉葱、干し椎茸、小松菜、大根	755 kcal 31.5 g 102.8 g 24.8 g
8	月	ミルクパン ポパイエッグ ブラウンシチュー	○	牛乳、ベーコン、たまご、調理用牛乳、鶏肉、白いんげん	ミルクパン、油、じゃがいも、小麦粉、三温糖	ほうれんそう、人参、玉葱、にんにく、しめじ、ブロッコリー、トマトピューレ	755 kcal 33.0 g 92.4 g 32.6 g
9	火	鳥取県郷土料理献立 どんどこけめし 焼き鯖の煮付け じゃこごま和え 大根のみそ汁	○	牛乳、絞豆腐、油揚げ、さば 60g、ちりめんじゃこ、大豆、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、ごま油、三温糖、でんぷん、白すりごま、砂糖、じゃがいも	人参、ごぼう、干し椎茸、冷凍グリーンピース、生姜、玉葱、キャベツ、もやし、小松菜、大根、長葱	759 kcal 35.3 g 96.8 g 28.3 g
10	水	ふれあい農園会「人参」 ウインナーピラフ グリーンサラダ キャロットポタージュ すりおろしりんごゼリー	○	牛乳、ウインナー、白いんげん、調理用牛乳、スキムミルク、アガー	学校給食用無洗米、押麦、油、砂糖、じゃがいも	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム水煮(スライス)、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、もやし、アップルジュース、りんご	758 kcal 22.7 g 124.7 g 22.4 g
11	木	マーボー焼きそば 糸寒天サラダ 果物【早春(はやか)】	○	牛乳、豚ひき肉、レバーチップ、冷凍豆腐、ハジメ	中華めん、ごま油、油、練りごま、砂糖、でんぷん	にんにく、生姜、人参、玉葱、だけのこ水煮、干し椎茸、長葱、にら、小松菜、もやし、キャベツ、みかん	767 kcal 31.8 g 105.3 g 27.7 g
12	金	フックメニュー おかかご飯□ ししゃものから揚げ 野菜のねりごま和え ちくわとじゃが芋の煮物□	○	牛乳、粉かつお、ししゃも(生干し)、焼き竹輪、冷凍生揚げ	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、白ごま、でんぷん、揚げ油、白すりごま、練りごま、油、じゃがいも、三温糖	キャベツ、もやし、人参、粒コーン、玉葱、干し椎茸、冷凍グリーンピース	840 kcal 35.6 g 129.1 g 22.0 g
15	月	鉄分強化献立 切干大根ご飯 レバーと大豆の甘辛和え かぶのみそ汁	○	牛乳、鶏肉、高野豆腐さざみ(細切り)、焼き竹輪、豚レバー、大豆(国産、ゆで)、油揚げ、生わかめ、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、油、砂糖、揚げ油、でんぷん、さつまいも(塊根、皮つき、生)	生姜、人参、切干大根、干し椎茸、糸こんにゃく、冷凍グリーンピース、にんにく、かぶ、白菜、かぶ(葉)	767 kcal 29.9 g 115.8 g 21.4 g
16	火	梅ちりめんご飯 鯉のねぎだれ焼き 千草和え せんだご汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお60g、油揚げ、鶏肉	学校給食用無洗米、米粒麦、白ごま、ごま油、三温糖、でんぷん、砂糖、さつまいも	ゆかり、にんにく、生姜、玉葱、長葱、もやし、人参、キャベツ、小松菜、白菜、しめじ	758 kcal 37.2 g 112.5 g 17.6 g
17	水	ホットツナドック 玉子と野菜のスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳、ツナ油漬、大豆(国産、ゆで)、鶏肉、たまご、フレンヨーグルト	コッペパン、マヨネーズ、油、じゃがいも、でんぷん	玉葱、粒コーン、にんにく、生姜、人参、キャベツ、えのきたけ、小松菜、黄桃缶、パイナップル	774 kcal 33.1 g 85.7 g 36.9 g
18	木	冬至(22日) 冬至うどん 白菜の柚子和え キャラメルかりんとう	○	牛乳、鶏肉、焼き竹輪、油揚げ、きな粉	うどん、油、さつまいも(塊根、皮つき、生)、揚げ油、黒砂糖	大根、人参、しめじ、かぼちゃ、こんにゃく、長葱、白菜、きゅうり、ゆず	757 kcal 24.8 g 117.6 g 24.1 g
19	金	ぶりの日(20日) 麦ご飯&ひじきふりかけ ぶりカツ キャベツのおひたし じゃが芋のみそ汁	○	牛乳、ひじき、花かつお(ソフト削り)、ぶり60g、油揚げ、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、白ごま、三温糖、揚げ油、小麦粉、生パン粉(卵・乳不使用)、ソフトパン粉(卵・乳不使用)、砂糖、じゃがいも	キャベツ、人参、もやし、粒コーン、大根、小松菜	857 kcal 33.7 g 120.2 g 29.4 g
22	月	さつまいもご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 根菜のみそ汁	○	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、絞豆腐、たまご、豆乳、大豆、冷凍生揚げ、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、さつまいも(塊根、皮つき、生)、黒ごま、油、生パン粉(卵・乳不使用)、砂糖、でんぷん	玉葱、人参、切干大根、ごぼう、大根、小松菜	770 kcal 31.7 g 105.5 g 26.0 g
23	火	ブルコギ丼 玉子入りチゲスープ 果物(りんご)	○	牛乳、豚肉、豆腐、たまご、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、押麦、油、はちみつ、ごま油、でんぷん、三温糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、もやし、長葱、にら、黄パプリカ、赤パプリカ、大根、白菜、キムチ、チンゲンサイ、りんご	790 kcal 29.2 g 121.8 g 21.4 g
24	水	クリスマス スパイシーピラフ フライドチキン 星形マカロニスープ チョコプリン アップルジュース	○	鶏肉、鶏もも肉60g、粉寒天、調理用牛乳、スキムミルク、アイソ クリーム(植物性脂肪)	学校給食用無洗米、米粒麦、油、揚げ油、小麦粉、でんぷん、星形マカロニ、砂糖	アップルジュース、生姜、にんにく、玉葱、人参、黄パプリカ、ピーマン、キャベツ、粒コーン、ブロッコリー	762 kcal 24.4 g 123.4 g 20.2 g

※献立の内容は、入荷等の関係により、変更する場合があります。

※給食に関する情報は、板三中のホームページに掲載されています。

★お願い★ 食べたことのある食材でも、食物アレルギー症状が出る場合があります。
食べた後に違和感があったら、食べるのをやめて先生などに声をかけるよう、ご家庭でお子さんと話をしてください。