



令和7年 12月献立表



板橋区立板橋第五中学校

日	曜日	献立名			力や体温になるもの 【黄】	血や肉になるもの 【赤】	体の調子を整えるもの 【緑】	エネルギー kcal	蛋白質 g
1	月	ハヤシライス	牛乳	コールスローサラダ くだもの	米,炒め油,じゃがいも,薄力粉,油,バター,生クリーム,砂糖	豚肉,牛乳	玉葱,人参,にんにく,セロリー,ぶなしめじ,トマトピューレ,キャベツ,粒コーン缶,きゅうり,くだもの	831	24.4
2	火	日本の郷土料理 ～鳥取県～							
		どんどろけめし	牛乳	いもこん煮 豆あじのカレー揚げ	米,ごま油,里芋,砂糖,小麦粉,でんぶん,揚げ油	豆腐,油揚げ,鶏肉,豆あじ,牛乳	ごぼう,人参,糸こんにゃく,万能ねぎ,こんにゃく,大根,長葱	696	22.5
3	水	抹茶ミルク トースト	牛乳	鶏肉のブラウンシチュー くだもの	食パン,ソフトマーガリン,グラニュー糖,炒め油,じゃがいも,薄力粉,油,バター,三温糖,生クリーム	加糖練乳,鶏肉,ベーコン,牛乳	セロリー,にんにく,人参,玉葱,ぶなしめじ,トマトピューレ,パセリ,くだもの	728	24.7
4	木	わかめご飯	牛乳	肉みそおでん あまからおひたし	米,米粒麦,白ごま,じゃがいも,油,砂糖	炊き込みわかめ,さつま揚げ,揚げボール,はんぺん,白ちくわ,生揚げ,うずら卵水煮,結び昆布,豚ひき肉,鶏ひき肉,米みそ,甘みそ,米みそ,赤色辛みそ,花かつお,牛乳	こんにゃく,大根,青菜,もやし	723	31.7
5	金	チャーハン	牛乳	中華スープ さつまいものごま団子	米,ごま油,ラード,さつまいも,白玉粉,砂糖,小麦粉,白ごま,揚げ油	牛乳,むきえび,焼き豚,鶏肉,豆腐	人参,玉葱,冷凍グリーンピース,たけのこ水煮,きくらげ,青菜	779	28.9
8	月	パプリカライス ホワイトソースがけ	牛乳	キャベツとコーンのサラダ くだもの	米,米粒麦,油,小麦粉,バター,砂糖	鶏肉,むきえび,調理用牛乳,豆乳,ピザチーズ,牛乳	玉葱,人参,マッシュルーム水煮,冷凍グリーンピース,パセリ,キャベツ,粒コーン缶,きゅうり,くだもの	784	25.3
9	火	鉄分強化献立							
		親子丼	牛乳	貝だくさん味噌汁 くだもの	学校給食用無洗米,米粒麦,三温糖,でんぶん,ごま油,じゃがいも	鶏肉,たまご,豆腐,米みそ,淡色辛みそ,米みそ,赤色辛みそ,牛乳	玉葱,たけのこ水煮,長葱,みつば,ごぼう,大根,人参,こんにゃく,くだもの	747	29.4
10	水	板橋ふれあい農園会給食の日 ～人参～							
		板橋区産にんじん チキンライス	牛乳	野菜とポテトのスープ 板橋区産にんじんケーキ	米,米粒麦,バター,炒め油,じゃがいも,薄力粉,砂糖	牛乳,鶏肉,ベーコン,たまご,調理用牛乳	にんにく,セロリー,人参,玉葱,マッシュルーム水煮,ピーマン,キャベツ,パセリ,オレンジジュース	761	23.3
11	木	塩バターコーン ラーメン	牛乳	ポテト餃子	ラーメン,ごま油,炒め油,バター,餃子の皮,じゃがいも,薄力粉,揚げ油	豚肉,生わかめ,調理用牛乳,ロースハム,ピザチーズ,牛乳	にんにく,生姜,人参,キャベツ,玉葱,もやし,粒コーン,パセリ	746	31.9
12	金	豚キムチ丼	牛乳	もずく汁 ぶどうゼリー	米,米粒麦,ごま油,白ごま,砂糖,でんぶん	豚肉,もずく,豆腐,たまご,粉寒天,牛乳	にんにく,生姜,白菜キムチ,玉葱,人参,にら,長葱,もやし,白菜,ぶどうジュース	756	30.4
15	月	ブルコギ丼	牛乳	丸ごとわかめスープ くだもの	米,米粒麦,炒め油,砂糖,でんぶん,ごま油,白ごま	牛乳,豚肉,鶏ひき肉,豆腐,くきわかめ,生わかめ,めかぶわかめ	玉葱,人参,もやし,にら,りんご,生姜,にんにく,たけのこ水煮,干し椎茸,青菜,くだもの	751	30.6
16	火	豆乳キムチ クッパ	牛乳	ナムル 白ごまプリン	米,米粒麦,白ごま,ごま油,砂糖,練りごま,生クリーム	たまご,豚肉,米みそ,淡色辛みそ,豆乳,くきわかめ,調理用牛乳,アガー,牛乳	人参,大根,長葱,白菜キムチ,干し椎茸,キャベツ,青菜,もやし,生姜,唐辛子	768	30.0
17	水	セレクト バーガー	牛乳	トマトスープ くだもの	パン,薄力粉,でんぶん,揚げ油,砂糖,小麦粉,ソフトパン粉,油,じゃがいも	牛乳,鶏肉,白身魚,たまご,ベーコン,豚肉,ひよこ豆	生姜,にんにく,りんご,玉葱,レモン,キャベツ,人参,粒コーン缶,ボイルトマト,パセリ	706	28.1
18	木	味噌煮込み うどん	牛乳	さつま芋とりんごの包み揚げ	うどん,炒め油,砂糖,春巻きの皮(生),さつまいも,バター,生クリーム,グラニュー糖,薄力粉,揚げ油	豚肉,油揚げ,米みそ,淡色辛みそ,米みそ,赤色辛みそ,ハ丁みそ,調理用牛乳,牛乳	人参,ごぼう,大根,小松菜,長葱,白菜,にんにく,りんご,レモン	797	30.2
19	金	鮭ご飯	牛乳	大根のそぼろ煮 糸寒天のごま酢あえ	米,白ごま,揚げ油,炒め油,砂糖,でんぶん	塩ざけ,豚ひき肉,生揚げ,糸寒天,油揚げ,牛乳	大根,人参,玉葱,小松菜,だいこん葉,もやし,きゅうり	804	32.2
22	月	冬至メニュー							
		ごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ ゆずドレッシングサラダ みそ汁	米,米粒麦,油,じゃがいも,小麦粉,ソフトパン粉,揚げ油,砂糖	牛乳,豚ひき肉,生わかめ,豆腐,米みそ,淡色辛みそ,米みそ,赤色辛みそ	玉葱,人参,かぼちゃ,キャベツ,大根,ゆず,白菜,長葱,青菜	886	31.5
23	火	世界の料理 ～スウェーデン～							
		ミートボール入り スパゲティ	牛乳	ヤンソンさんの誘惑 キャベツサラダ	スパゲッティ,油,炒め油,でんぶん,オリーブ油,バター,生クリーム,じゃがいも,砂糖	豚ひき肉,ベーコン,粉チーズ,いわし(缶詰、ツナ缶),調理用牛乳,スキムミルク,ピザチーズ,牛乳	玉葱,生姜,にんにく,セロリー,人参,マッシュルーム水煮,ボイルトマト,パセリ,キャベツ,きゅうり	756	31.1
24	水	カラフルピラフ	ショア	フライドチキン イタリアンスープ カップケーキ	米,炒め油,バター,薄力粉,でんぶん,揚げ油,じゃがいも,砂糖	鶏肉,むきえび,鶏もも肉,たまご,牛乳,豚肉,ベーコン,調理用牛乳,ホイップクリーム	人参,玉葱,マッシュルーム水煮,粒コーン缶,ピーマン,赤パプリカ,にんにく,生姜,しめじ,ボイルトマト,パセリ,いちご	847	30.7

日に日に**寒さ**が厳しくなってきました。
風邪や **インフルエンザ**がはやる時期です。**手洗い**、**うがい**の徹底と**食事**をしっかりとることを心がけましょう。



12月の目標：準備の前に正しい手洗いをしよう！

区分	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
12月平均	770	29
板橋区中学校給食摂取基準	★772～888	26.9～41.5

※天候、食材納入などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

★日本食品標準成分表（文部科学省）の改訂に伴い、板橋区学校給食摂取基準の運用を見直しております。