



令和7年 12月分献立表



板橋区立加賀中学校

日	曜日	牛乳	献立	材 料 名			栄養価		
				主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	月	○	ゆかりごはん 根菜の揚げ煮 アジのつみれ汁	学校給食用米、★白ごま、 さつまいも、でんぷん、 植物油、砂糖	★牛乳、大豆、★アジミンチ、 ★冷凍すりみたら、赤みそ、 豆腐、白みそ	ゆかり、ごぼう、 れんこん、生姜、 長葱、人参、 大根、小松菜	770	26.3	17.8
2	火	○	ジャージャー麺 ココナッツミルクタピオカ 	中華めん、ごま油、 油、砂糖、でんぷん、 タピオカパール	★牛乳、豚ひき肉、 八丁みそ、赤みそ、 ★調理用牛乳	もやし、きゅうり、人参、 にんにく、生姜、玉葱、 長葱、干し椎茸、だけのこ、 ココナッツミルク、 みかん缶、★黄桃缶、パイン缶	774	27.9	24.4
3	水	○	ココア揚げパン 小松菜とツナのサラダ クラムチャウダー	★ショートニングパン、 砂糖、★白ごま、 ごま油、じゃがいも、 油、薄力粉、 ★バター、★生クリーム	★牛乳、★ツナ油漬、 あさりむきみ、ほたてがし、 鶏肉、ベーコン、★調理用牛乳	キャベツ、小松菜、 人参、セロリー、白菜、 玉葱、粒コーン缶	816	31.2	41.0
4	木	○	【世界の料理(タイ)】 カバオライス タイ風ヌードルスープ くだもの 	学校給食用無洗米、 米粒麦、油、砂糖、 でんぷん、ピーマン	★牛乳、鶏ひき肉、 レンズ豆、鶏肉	にんにく、生姜、玉葱、 ピーマン、赤パプリカ、 黄パプリカ、しそ葉、 人参、チンゲンサイ、 にら、レモン、オレンジ	744	28.9	19.4
5	金	○	麦ごはん さばのみそ煮 こんにゃくとごぼうのピリ辛炒め けんちん汁	学校給食用無洗米、 米粒麦、砂糖、 でんぷん、油、 ★白ごま、里芋	★牛乳、★さば、 白みそ、豚肉、 豆腐、油揚げ	生姜、人参、糸こんにゃく、 ごぼう、さやいんげん、 長葱、こんにゃく、大根	772	32.5	24.2
8	月	○	なすとトマトのスパゲッティ ポテトオムレツ くだもの 	スパゲッティ、オリーブ油、 薄力粉、油、じゃがいも	★牛乳、ベーコン、 豚ひき肉、レンズ豆、 ★粉チーズ、たまご、 ★ピザチーズ	にんにく、生姜、 玉葱、マッシュルーム、 ポイルトマト、 トマトピューレ、 なす、★りんご	790	37.8	32.5
9	火	○	【三重県をあじわおう】 カツドライカレー コーンサラダ 	学校給食用米、 米粒麦、油、じゃがいも、 薄力粉、生パン粉、 ソフトパン粉、砂糖	★牛乳、豚ひき肉、 鶏もも肉、たまご	にんにく、生姜、 玉葱、人参、キャベツ、 小松菜、粒コーン缶	853	27.2	28.3
10	水	○	【ふれあい農園会(人参)】 板橋区産人参のそぼろ丼 むらくも汁 サイダーゼリー 	学校給食用無洗米、 米粒麦、油、 砂糖、でんぷん	★牛乳、鶏ひき肉、 高野豆腐、大豆、 たまご、豆腐、 冷凍わかめ、アガー	生姜、干し椎茸、 人参、長葱、えのきたけ、 白菜、レモン、 みかん缶、パイン缶	769	34.0	23.3
11	木	○	【鉄分強化献立】 あぶたま丼 あさりのカリッとサラダ	学校給食用無洗米、 米粒麦、油、砂糖、 でんぷん、薄力粉、 ごま油、★白ごま	★牛乳、鶏肉、 たまご、油揚げ、 あさりむきみ	玉葱、人参、みつば、 生姜、キャベツ、 きゅうり、もやし	839	32.3	29.7
12	金	○	カレーチーストースト ジャーマンポテト トマトシチュー	★食パン、油、砂糖、 薄力粉、じゃがいも、 ★生クリーム、★バター	★牛乳、豚ひき肉、 ★ピザチーズ、 ベーコン、鶏肉、大豆	玉葱、人参、 にんにく、粒コーン缶、 生姜、セロリー、 トマトピューレ	772	34.7	33.1
15	月	○	【山梨県をあじわおう】 ほうとう風うどん 魚の磯辺揚げ くだもの 	うどん、油、 小麦粉、でんぷん	★牛乳、豚肉、 赤みそ、白みそ、 ★にぎす、あおりの、たまご	人参、大根、干し椎茸、 白菜、かぼちゃ、長葱、 小松菜、しめじ、 ごぼう、みかん	732	39.4	20.7
16	火	○	レタスチャーハン 甘酢あんかけ卵焼き ワンタンスープ	学校給食用無洗米、油、 ごま油、じゃがいも、 砂糖、でんぷん、 ウェーブワンタン	★牛乳、焼き豚、 鶏ひき肉、たまご、鶏肉	生姜、エリンギ、玉葱、 人参、レタス、にんにく、 もやし、白菜、長葱、 小松菜、干し椎茸	752	33.0	23.5
17	水	○	照り焼きチキンバーガー 鶏と大豆のトマト煮 アセロラゼリー 	★ショートニングパン、 砂糖、でんぷん、 油、じゃがいも	★牛乳、鶏もも肉、 鶏肉、大豆、アガー	生姜、にんにく、セロリー、 玉葱、人参、エリンギ、 トマトピューレ、 ポイルトマト、アセロラ飲料	780	36.4	33.8
18	木	○	そぼろごはん おでん 野菜のごま酢和え	学校給食用無洗米、米粒麦、 油、三温糖、★白ごま、 竹輪、じゃがいも、砂糖	★牛乳、豚ひき肉、 うすら卵、★さつま揚げ、 ★焼き竹輪、★揚げボール	生姜、粒コーン缶、 小松菜、こんにゃく、 大根、人参、 キャベツ、白菜	739	31.1	18.6
19	金	○	【埼玉県をあじわおう】 わかめごはん ゼリーフライ 厚揚げのみそ汁 	学校給食用無洗米、 米粒麦、★白ごま、 じゃがいも、米粉、油	★牛乳、炊き込みわかめ、 ベーコン、おから、 たまご、生揚げ、 赤みそ、白みそ	人参、玉葱、大根、 小松菜、長葱	744	21.3	20.8
22	月	○	【冬至献立】 麦ごはん 魚のゆずみそ焼き かぼちゃの甘煮  うすくず汁	学校給食用無洗米、 米粒麦、砂糖、 三温糖、里芋、でんぷん	★牛乳、★ぶり、 白みそ、豆腐	ゆず果汁、かぼちゃ、 大根、人参、干し椎茸、 長葱、小松菜	775	30.1	20.8
23	火	○	変わりビビンバ きくらげと卵のスープ	学校給食用無洗米、 米粒麦、油、砂糖、 でんぷん、★白ごま、 ごま油	★牛乳、豚ひき肉、 油揚げ、鶏肉、 豆腐、たまご	生姜、にんにく、ぜんまい、 小松菜、人参、もやし、 だけのこ、きくらげ、 長葱、チンゲンサイ	762	31.6	25.7
24	水		【クリスマス献立】 ビーンズライス 彩りサラダ 焼きりんご  ホットココア	学校給食用無洗米、 米粒麦、油、砂糖、 ★生クリーム、グラニュー糖、 ★バター	豚ひき肉、大豆ミート、 大豆、★調理用牛乳	玉葱、トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、人参、 粒コーン缶、にんにく、 ★りんご、レモン果汁	842	24.6	24.3

※ 食材の関係で献立を一部変更する場合があります。

冬休み明けの給食は、9日(金)から始まります。
当番は、給食着を忘れずに持ってきてください。



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
12月分平均	779	31.1
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5