

令和7年12月分献立表

板橋区立志村第三中学校

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)
1	月	○	【ブックメニュー】 ベーコンフランス キャベツとコーンのサラダ クリームシチュー	ソフトフランスパン、油、 砂糖、じゃがいも、小麦粉、 バター、生クリーム	ベーコン、ピザチーズ、 白いんげん豆ペースト、 鶏肉、牛乳	玉ねぎ、ぎゅうり、にんじん、 キャベツ、粒コーン、セロリ、白菜、 にんにく、ブロッコリー	818	33.1
2	火	○	鶏ごぼうご飯 さわらのねぎみそ焼き 豆腐とわかめのすまし汁	米、もち米、油、砂糖	鶏肉、油揚げ、さわら、 みそ、冷凍豆腐、生わかめ、 牛乳	ごぼう、にんじん、さやいんげん、 しょうが、長ねぎ、大根、白菜、 小松菜	752	36.2
3	水	○	北海ラーメン 大学芋	中華めん、ごま油、油、 砂糖、バター、さつまいも、 水あめ、黒ごま	豚肉、いか、えび、 生わかめ、みそ、牛乳	しょうが、にんにく、にんじん、 もやし、玉ねぎ、小松菜、粒コーン	776	27.5
4	木	○	ゆかりご飯 もずく入り卵焼き 呉汁 果物(紅まどんな)	米、米粒麦、油、 じゃがいも、砂糖	鶏卵、もずく、鶏肉、 冷凍豆腐、大豆、みそ、 牛乳	ゆかり、干し椎茸、にんじん、 グリーンピース、ごぼう、こんにゃく、 大根、長ねぎ、小松菜、紅まどんな	784	31.7
5	金	○	家常豆腐丼 糸寒天のごま酢和え	米、米粒麦、油、砂糖、 でんぷん、ごま油、 白すりごま	豚肉、冷凍生揚げ、みそ、 糸寒天、牛乳	にんにく、にんじん、たけのこ水煮、 干し椎茸、キャベツ、チンゲンサイ、 長ねぎ、もやし、小松菜、粒コーン、 きゅうり	755	31.5
8	月	○	練りごまトースト 鶏肉と大豆のトマト煮 果物(いちご)	食パン、ソフトマーガリン、 練りごま、白すりごま、 グラニュー糖、油、バター、 じゃがいも	鶏肉、大豆、牛乳	セロリ、にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、ポイルトマト、 トマトピューレ、いちご	749	28.7
9	火	○	ご飯 アーモンドじゃこ 青菜のごま和え 肉じゃが	米、米粒麦、 アーモンド細切り、白ごま、 砂糖、練りごま、油、 じゃがいも	ちりめんじゃこ、豚肉、 さつま揚げ、牛乳	小松菜、にんじん、キャベツ、 糸こんにゃく、玉ねぎ、 さやいんげん	779	29.5
10	水	○	ご飯 焼き鳥風煮 小松菜の辛子和え	米、米粒麦、油、 じゃがいも、砂糖、ごま油	鶏肉、うずらの卵、牛乳	しょうが、長ねぎ、小松菜、もやし、 にんじん、キャベツ	814	31.7
11	木	○	七穀わかめご飯 さばの三味焼き 芋団子汁	米、米粒麦、七穀、砂糖、 練りごま、白ごま、油、 じゃがいも、でんぷん	炊き込みわかめ、さば、 みそ、鶏肉、牛乳	しょうが、長ねぎ、ごぼう、 にんじん、大根、こんにゃく、 干し椎茸、小松菜	751	31.4
12	金	○	【ふれあい農園会給食】【鉄強化献立】 あさりのクリームスパゲッティ グリーンサラダ キャラットケーキ	スパゲッティ、オリーブ油、 油、生クリーム、小麦粉、 バター、砂糖、薄力粉、 三温糖	鶏肉、あさりむきみ、 むきえび、鶏卵、牛乳	にんにく、玉ねぎ、粒コーン、 マッシュルーム水煮、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、にんじん、 オレンジジュース	868	34.6
15	月	○	黒砂糖パン 豆腐のミートグラタン コーン卵スープ	黒砂糖パン、油、小麦粉、 バター、じゃがいも、でんぷん	冷凍豆腐、豚肉、 ピザチーズ、鶏肉、 ベーコン、鶏卵、牛乳	にんにく、マッシュルーム水煮、 玉ねぎ、にんじん、トマトピューレ、 粒コーン、セロリ、小松菜	860	40.5
16	火	○	あんかけ炒飯 パンチビーンズ 果物(りんご)	米、油、砂糖、でんぷん、 ごま油	豚肉、いか、ひよこ豆、牛乳	長ねぎ、にんじん、たけのこ水煮、 干し椎茸、白菜、チンゲンサイ、 白菜	764	29.1
17	水	○	【郷土料理：秋田県】 ご飯 いぶりがっこの炒め煮 にぎすの唐揚げ きりたんぼ汁	米、米粒麦、ごま油、白ごま、 でんぷん、油、きりたんぼ	にぎす、鶏肉、牛乳	いぶりがっこ、たくあん、ごぼう、 糸こんにゃく、長ねぎ、しめじ、 白菜、小松菜	755	26.1
18	木	○	親子丼 カリカリ油揚げのサラダ 果物(みかん)	米、米粒麦、砂糖、 でんぷん、ごま油、油	鶏肉、鶏卵、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、 糸こんにゃく、さやいんげん、 小松菜、キャベツ、みかん	784	29.9
19	金	○	【セレクト給食】 ご飯 ひじきのふりかけ ぶりの照り焼きor鶏肉の照り焼き 豆乳仕立ての野菜汁	米、米粒麦、油、砂糖、 白ごま、さつまいも	ひじき、粉かつお、 ぶりor鶏肉、豚肉、みそ、 豆乳、牛乳	しょうが、こんにゃく、ごぼう、 にんじん、大根、白菜、長ねぎ	788 760	31.6 30.3
22	月	○	ほうとう風うどん 里芋のチーズ焼き 果物(みかん)	うどん、油、三温糖、ごま油、 里芋	鶏肉、油揚げ、なると、 みそ、ピザチーズ、牛乳	ごぼう、にんじん、大根、白菜、 かぼちゃ、しめじ、長ねぎ、みかん	731	30.0
23	火	○	しょうがご飯 かつおの東煮 みそ汁	米、米粒麦、油、ごま油、 でんぷん、砂糖、白ごま	油揚げ、かつお、冷凍豆腐、 生わかめ、みそ、牛乳	しょうが、にんじん、大根、白菜、 長ねぎ、小松菜	818	36.1
24	水	○	ポークストロガノフ カラフルサラダ スノーボール	米、米粒麦、油、小麦粉、 赤ざらめ、生クリーム、砂糖、 薄力粉、アーモンドパウダー、 ソフトマーガリン、粉砂糖	豚肉、牛乳	にんにく、玉ねぎ、トマトピューレ、 マッシュルーム水煮、小松菜、 キャベツ、赤パプリカ、粒コーン	871	29.0

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

※ サラダは加熱した野菜を使用しています。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分平均	790	31.6
板橋区学校給食摂取基準	772～ 888	25.1～ 44.4