

12月 給食献立表

令和6年度

板橋区立西台中学校

日	献立名			おもに熱や力になる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を 整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質
	主食	飲み物	おかず				
2月	きなこ揚げパン リクエスト		ワントンスープ さいころサラダ	★ミルクパン、砂糖、★揚げ油、★ ウェーブワントン、炒め油、ごま油、 じゃがいも、油	きな粉、豚肉、★牛乳	人参、りよくとうもやし、しめじ、長葱、白 菜、小松菜、キャベツ、きゅうり、粒コー ン缶	769 kcal 30.0 g 30.8 g
3火	シーフードピラフ		ポテトオムレツ 海藻サラダ 果物（みかん） 	米、★バター、炒め油、じゃがいも、★ 生クリーム、油、ごま油、砂糖	鶏肉、★むきえび、★いか、★あさりむ きみ（冷凍）、ベーコン、鶏ひき肉、★た まご、海草ミックス（乾燥）、★牛乳	にんにく、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、白菜、り よくとうもやし、小松菜、みかん	758 kcal 31.1 g 25.5 g
4水	塩バターラーメン		のり塩フライドポテト ヨーグルト リクエスト	★中華めん、炒め油、ごま油、★バ ター、じゃがいも、★揚げ油	豚肉、★うすら卵水煮、あおのり、★カ ッパ、ヨーグルト、GG、★牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参、白菜、りよく とうもやし、長葱、小松菜	776 kcal 32.9 g 27.3 g
5木	板橋ふれあい農園会給食（人参） ～ 7年家庭科・生徒考案 ～						889 kcal
	野菜マーボー丼		もやし中華サラダ にんじんカップケーキ	米、★麦、油、砂糖、ごま油、でんぷん、緑 豆春雨（乾）、白ごま、三温糖、★薄力 粉、★バター	冷凍豆腐、豚ひき肉、大豆ミート、赤み そ（辛）、★調理用牛乳、★たまご、★牛 乳	にんにく、生姜、人参、長葱、にら、冷凍さ やいんげん、干し椎茸、たけのこ水煮、な す、もやし、きゅうり、オレンジジュース	31.1 g 26.0 g
6金	ご飯		寒ボラのねぎソース いなか汁 果物（柿）	米、でんぷん、★揚げ油、砂糖、じゃが いも	★寒ボラ、油揚げ、赤みそ（辛）、白みそ （辛）、★牛乳	長葱、人参、ごぼう、大根、こんにゃく、え のきたけ、小松菜、柿	796 kcal 27.0 g 22.9 g
9月	ブックメニュー ～ 「となりのせきのますだくん」より ～						781 kcal
	バジルフランス		白菜のクリームシチュー アーモンドサラダ 果物（みかん）	★ソフトフランスパン、★ソフト マーガリン、炒め油、じゃがいも、★ バター、★小麦粉、★生クリーム、★ アーモンド細切り、油、砂糖	ベーコン、鶏肉、レンズ豆、★調理用牛 乳、★牛乳	にんにく、人参、玉葱、白菜、マッシュル ーム水煮、セロリー、キャベツ、きゅうり、小 松菜、粒コーン缶、みかん	27.7 g 39.1 g
10火	キムチチャーハン リクエスト		トックスープ 米粉のゆずレモンケーキ	米、ごま油、白ごま、砂糖、炒め油、トッ ク、でんぷん、米粉、油	焼き豚、豚肉、鶏肉、★たまご、白いんげ ん豆ペースト、★牛乳	人参、長葱、白菜キムチ、にんにく、生姜、干 し椎茸、玉葱、たけのこ水煮、大根、小松菜、 レモン（果汁、生）、ゆず	770 kcal 26.5 g 22.3 g
11水	ご飯 小松菜のふりかけ		めばるの韓国風焼き ワカメスープ 青のり大豆	米、油、白ごま、砂糖、ごま油、でんぷん、 ★揚げ油	★ちりめんじゃこ、★めばる、鶏肉、 冷凍豆腐、生わかめ、★大豆、あおのり、 ★牛乳	小松菜、生姜、にんにく、長葱、人参、えのき たけ、チンゲンサイ	756 kcal 36.5 g 22.6 g
12木	シャージャァー麺 リクエスト		タピオカのココナッツミルク リクエスト	★中華めん、炒め油、三温糖、ごま油、 でんぷん、タピオカパール、砂糖	豚ひき肉、レバーチップ、ハ丁みそ、赤 みそ（辛）、★調理用牛乳、★牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参、たけのこ水煮、 干し椎茸、にら、もやし、小松菜、キャベツ、 粒コーン缶、みかん缶、黄桃缶、パイン缶、 ★ココナッツミルク	786 kcal 31.1 g 23.2 g
13金	ご飯		ぶりの煮物 ポテトのチーズ焼き 野菜の生姜あえ	米、でんぷん、★揚げ油、三温糖、じゃ がいも	★ぶり、★ピザチーズ、★牛乳	生姜、大根、人参、長葱、白菜、小松菜	836 kcal 32.9 g 29.2 g
16月	ピロシキ		ボルシチ 果物（りんご）	★ショートニングパン、ごま油、緑 豆春雨（乾）、砂糖、でんぷん、★薄力 粉、★ソフトパン粉、油、炒め油、じゃ がいも、★バター、★生クリーム	豚ひき肉、大豆ミート、★たまご、豚肉、 レンズ豆、★牛乳	生姜、にんにく、玉葱、人参、たけのこ水煮、 キャベツ、セロリー、ビートペースト、ト マトピューレ、りんご	766 kcal 30.9 g 28.5 g
17火	ご飯		赤魚のゆず味噌焼き じゃがいものそぼろ煮 小松菜のおかかあえ	米、砂糖、じゃがいも、炒め油、三温糖、 でんぷん、白ごま	★あかうお、白みそ（辛）、豚ひき肉、★ 花かつお、★牛乳	生姜、ゆず、人参、玉葱、冷凍さやいんげん、 小松菜、白菜	758 kcal 32.9 g 16.4 g
18水	給食委員会 セレクト 給食 ～ 団子（きなこorみたらし）～						841 kcal
	高野豆腐入り あぶたま丼		じゃこごまあえ セレクト団子（きなこorみたらし）	米、砂糖、でんぷん、油、練りごま、白ご ま、白玉団子、三温糖	高野豆腐極小カット、鶏肉、★たまご、 油揚げ、★ちりめんじゃこ、きな粉、★ 牛乳	玉葱、小松菜、人参、キャベツ	32.1 g 23.5 g
19木	日本の郷土料理 ～ 福井県 ～						834 kcal
	炊き込みいなり		鯖の香り焼き 打ち豆入り味噌汁 水ようかん	米、もち米（無洗米）、砂糖、白ごま、さ つまいも	油揚げ、ひじき、★さば、冷凍生揚げ、打 ち豆（黄大豆）、赤みそ（辛）、白みそ（辛）、 粉寒天、小豆（こしあん）、★牛乳	人参、干し椎茸、冷凍さやいんげん、生姜、 にんにく、白菜、長葱、小松菜	38.6 g 28.7 g
20金	冬至 献立						763 kcal
	ほうとう風うどん		にぎずのスパイシー揚げ 果物（みかん）	★ほうとう、油、炒め油、三温糖、ごま 油、でんぷん、★揚げ油	鶏肉、油揚げ、★なると、白みそ（辛）、赤 みそ（辛）、★にぎずドレッシング、★牛乳	ごぼう、人参、大根、白菜、かぼちゃ、ぶなし めじ、長葱、ゆず、みかん	32.7 g 27.4 g
23月	クリスマス 献立 ～ 8年家庭科・生徒考案 ～						800 kcal
	ビスキュイパン		鶏肉と大豆のトマト煮 クリスマスツリーサラダ	★米粉ミックス粉パン、★バター、 砂糖、★薄力粉、★アーモンドパウ ダー、じゃがいも、炒め油、油	★たまご、鶏肉、大豆、レンズ豆、★牛乳	人参、白菜、玉葱、セロリー、にんにく、ポイ ルトマト、粒コーン缶、キャベツ、プロッ コリー	37.0 g 34.2 g
24火	西台根菜カレー &ライス		豆腐のサラダ パインヨーグルト	米、★麦、じゃがいも、炒め油、★小麦 粉、油、★バター、砂糖	鶏肉、★ピザチーズ、冷凍豆腐、★しら す干し、★花かつお、★プレーンヨー グルト、★牛乳	にんにく、生姜、大根、れんこん、エリンギ、 玉葱、人参、キャベツ、トマト、小松菜、パ イン缶	801 kcal 32.0 g 20.4 g

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

☆食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。

☆食材の納品時には検品を行い、調理する前にも鮮度や異物の有無を確認しています。

☆アレルギー対応食品には、★を表示しています。

☆学校のホームページに献立表・給食だより・給食写真を掲載しています。

今月の目標：準備の前に
正しい手洗いをしよう！



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
12月平均	793	31.9
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5