

12月 給食献立表

令和7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 炭水化物
	主食	飲み物	おかず				
1月	高野豆腐のそぼろ丼		ごまだれサラダ まんまるスイートポテト	米,油,砂糖,白すりごま,ごま油,さつまいも,バター,生クリーム	鶏ひき肉,高野豆腐,★たまご,牛乳	生姜,干し椎茸,人参,長葱,粒コーン缶,キャベツ,小松菜	799 kcal 26.3 g 23.8 g 123.4 g
2火	麦ご飯		すき焼き肉肉豆腐 野菜の生姜あえ 果物(柿)	米,★押麦,炒め油,★白玉麴,砂糖	豚肉,なると,豆腐,★うすら卵水煮,牛乳	玉葱,人参,干し椎茸,糸こんにゃく,白菜,長葱,キャベツ,かぶ,生姜,柿	769 kcal 32.5 g 20.3 g 117.2 g
3水	ビスキュイパン		鶏肉と大豆のトマト煮 フルーツヨーグルト	★コッペパン,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	★たまご,鶏肉,大豆,プレーンヨーグルト,牛乳	人参,キャベツ,玉葱,セロリ,にんにく,ポイルトマト,黄桃缶,パイナップル	801 kcal 32.3 g 31.9 g 109.3 g
4木	麦ご飯		めばるの韓国風焼き みぞれ汁 パンチピーンズ	米,★押麦,砂糖,ごま油,白ごま,炒め油,里芋,でんぶん,★揚げ油	★めばる,豚肉,冷凍生揚げ,大豆,牛乳	生姜,にんにく,長葱,ごぼう,こんにゃく,人参,なめこ,小松菜,大根	761 kcal 35.8 g 22.0 g 108.1 g
5金	塩バターラーメン		のり塩フライドポテト 果物(みかん)	★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,牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,白菜,りよくとうもろやし,長葱,小松菜,みかん	762 kcal 29.8 g 27.2 g 112.3 g
8月	麦ご飯 のりの佃煮		生揚げの中華煮 じゃこごまあえ	米,★押麦,砂糖,炒め油,でんぶん,ごま油,油,練りごま,白ごま	のり,豚肉,冷凍生揚げ,赤みそ,ちりめんじゃこ,牛乳	にんにく,生姜,★たけのこ水煮,きくらげ,白菜,人参,長葱,小松菜,キャベツ	783 kcal 33.8 g 24.6 g 109.1 g
9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,海藻ミックス(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,キャベツ,りよくとうもろやし,小松菜,みかん	761 kcal 31.3 g 25.6 g 104.9 g
10水	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	★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,キャベツ,きゅうり,小松菜,粒コーン缶	748 kcal 27.3 g 39.4 g 84.7 g
11木	麦ご飯		ふかのねぎソース いなか汁 白菜の生姜あえ	米,★押麦,でんぶん,★揚げ油,砂糖,じゃがいも,白ごま	ふか,油揚げ,赤みそ,白みそ,牛乳	長葱,人参,ごぼう,大根,こんにゃく,えのきたけ,小松菜,白菜,生姜	792 kcal 29.7 g 22.5 g 117.9 g
12金	板橋ふれあい農園会給食～区内産人参～						876 kcal
	野菜マーボー丼		茎わかめのチョナムル にんじんケーキ	米,★押麦,油,砂糖,ごま油,でんぶん,白すりごま,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,冷凍きわかめ,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,えのきたけ	30.7 g 28.1 g 128.9 g
15月	高野豆腐入り あぶたま丼		白菜わかめツナサラダ 果物(柿)	米,砂糖,でんぶん,白ごま	高野豆腐,極小カット,鶏肉,★たまご,油揚げ,乾燥わかめ,ツナ油漬,牛乳	玉葱,小松菜,白菜,生姜,にんにく,柿	762 kcal 29.1 g 23.2 g 109.9 g
16火	麦ご飯		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,★押麦,砂糖,じゃがいも,炒め油,三温糖,でんぶん,白ごま	★あかうお,白みそ,豚ひき肉,花かつお(ソフト削り),牛乳	生姜,ゆず,人参,玉葱,冷凍さやいんげん,小松菜,白菜	755 kcal 32.8 g 16.5 g 125.5 g
17水	ピロシキ		ボルシチ ヨーグルト	★ショートニングパン,ごま油,緑豆春雨(乾),砂糖,でんぶん,★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,カサネヨーグルト,GG,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,ピーンズペースト,トマトピューレ	781 kcal 33.7 g 28.9 g 107.1 g
18木	鮭と小松菜の クリームパスタ		花野菜のマリネ 米粉ココアケーキ	★スパゲッティ,油,炒め油,★小麦粉,バター,生クリーム,オリーブ油,砂糖,米粉	★さけ,ベーコン,調理用牛乳,粉チーズ,白いんげん豆ペースト,牛乳	人参,玉葱,小松菜,ぶなしめじ,にんにく,ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ	795 kcal 30.9 g 31.0 g 106 g
19金	食育の日・日本の郷土料理～青森県～						815 kcal
	十和田バラ焼き丼		せんべい汁 果物(りんご)	米,炒め油,はちみつ,砂糖,でんぶん,★汁用かやきせんべい	豚ば,豚かた肉,鶏肉,牛乳	玉葱,人参,白菜,りんご,にんにく,生姜,ごぼう,大根,しめじ,長葱	27.0 g 23.3 g 126.9 g
22月	冬至献立						764 kcal
	かぼちゃ入り ほうとう		にぎすのスパイシー揚げ 果物(みかん)	★ほうとう,油,炒め油,三温糖,ごま油,でんぶん,★揚げ油	鶏肉,油揚げ,なると,白みそ,赤みそ,★二ギスドレス,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	32.2 g 27.4 g 102 g
23火	根菜カレーライス		豆腐のサラダ パインゼリー	米,★押麦,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(ソフト削り),粉寒天,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,パイナップル,濃縮還元ジュース	787 kcal 30.4 g 19.1 g 127.9 g
24水	クリスマス献立(8年家庭科・生徒考案)&セレクト給食						770 kcal
	パン	★	グラタン クリスマス風トマトスープ ★セレクトジョア (プレーン or ストロベリー)	★黒砂糖食パン,★ホイールマカロニ,炒め油,★小麦粉,バター,油,じゃがいも	鶏肉,レンズ豆,調理用牛乳,★ピザチーズ,大豆	玉葱,人参,パセリ,キャベツ,セロリ,にんにく,ポイルトマト	32.8 g 26.1 g 113.1 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	782	31
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5