

令和7年 12月分献立表

板橋区立上板橋第一中学校

日		献立	牛乳	材 料 名			1人1日 たんぱく質
				主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	
1月		ジャージャー麺 スパイシーポテトビーンズ	○	牛乳,豚ひき肉, 大豆ミート,ハジみそ, 赤みそ,大豆	中華めん,ごま油,油, 砂糖,でんぷん, じゃがいも,揚げ油	もやし,きゅうり,にんにく, 生姜,玉葱,長葱,人参, たけのこ水煮,干し椎茸	760 kcal 32.0 g
2火	7年2組 生徒作成 「旬の食べ物 つめ合わせ献立」	炊き込みごはん 鮭の塩焼き 小松菜のおひたし 豚汁	○	牛乳,鶏肉,ひじき, 油揚げ,塩鮭,かつお節, 豚肉,豆腐,赤みそ, 白みそ	米,もち米,砂糖,油, じゃがいも	しらたき,ごぼう,れんこん, 人参,しめじ,白菜,小松菜, こんにゃく,大根,長葱	726 kcal 36.6 g
3水	鉄分たっぷりメ ニュー Fe	焼力レーパン フレンチサラダ クラムチャウダー	○	牛乳,鶏ひき肉, 大豆ミート,たまご, 調理用牛乳,あさり, イタヤ貝,ベーコン,大豆	ミルクパン,油, 小麦粉,パン粉,油, 砂糖,じゃがいも, バター,生クリーム	人参,玉葱,にんにく, キャベツ,小松菜	760 kcal 35.8 g
4木		麦ごはん 小松菜入り卵焼き 根菜の揚げ煮 呉汁	○	牛乳,たまご,鶏ひき肉, 大豆,鶏肉,豆腐, 白みそ,赤みそ	米,押麦,砂糖,油, さつまいも,でんぷん, 揚げ油,白ごま, じゃがいも	干し椎茸,長葱,小松菜, れんこん,ごぼう,人参, 大根,こんにゃく,しめじ	873 kcal 32.1 g
5金		高菜チャーハン 魚とチーズ包み揚げ 太平燕(タイビーエン)	○	牛乳,鶏ひき肉, さくら,ピザチーズ, 焼きのり,豚肉,いか, えび,うずら卵	米,押麦,油,ごま油, 春巻きの皮,揚げ油, 緑豆春雨	高菜漬,長葱,生姜,にんにく, キャベツ,人参,玉葱, きくらげ,にら	804 kcal 33.5 g
8月		あぶたま丼 糸寒天入りサラダ くだもの(りんご)	○	牛乳,鶏肉,たまご, 油揚げ,生わかめ, 糸寒天	米,押麦,炒め油,砂糖, でんぷん,白ごま,油	玉葱,人参,万能ねぎ, キャベツ,もやし,小松菜, りんご	801 kcal 29.7 g
9火	7年1組 生徒作成 「冬のあったか 和定食」	麦ご飯 サバのみそ煮 和風ドレッシングサラダ 醤油豚汁	○	牛乳,サバ,赤みそ, ハジみそ,生わかめ, 豚肉,油揚げ	米,押麦,三温糖, でんぷん,砂糖,油, ごま油,じゃがいも	生姜,長葱,キャベツ, きゅうり,人参,玉葱, れんこん,こんにゃく, 大根,小松菜	785 kcal 33.6 g
10水		豚キムチ丼 大学芋	○	牛乳,豚肉,赤みそ	米,押麦,ごま油, でんぷん,さつまいも, 揚げ油,砂糖,水あめ, 黒ごま	玉葱,長葱,白菜,人参,にら, たけのこ水煮,にんにく, 白菜キムチ	828 kcal 26.7 g
11木	ふれあい農園会 ～板橋産のにんじん～	スパゲティーミートソース イタリアンサラダ キャラットケーキ	○	牛乳,豚ひき肉, 大豆ミート,たまご, 調理用牛乳	スパゲッティ,油, 砂糖,小麦粉,バター	にんにく,生姜,セロリー, 玉葱,人参,ポイルトマト, マッシュルーム水煮, トマトピューレ,キャベツ, きゅうり	788 kcal 30.6 g
12金		メキシカンピラフ 白身魚のチーズ焼き 白菜のスープ	○	牛乳,鶏肉,ホキ, 調理用牛乳, ピザチーズ,ベーコン, ひよこ豆	米,押麦,油,バター, 小麦粉,生クリーム	玉葱,人参,粒コーン缶, マッシュルーム水煮, トマトジュース,ピーマン, にんにく,ほうれんそう,白菜	761 kcal 32.0 g
15月	【ビスキュイパン】 アーモンド粉で作ったクッ キー生地をパンに塗って焼 きます。	ビスキュイパン 小松菜とツナのサラダ ポトフ	○	牛乳,たまご,ツナ油漬, 鶏肉,ベーコン, ウィンナー,ひよこ豆	ミルクパン,バター, 砂糖,小麦粉, アーモンド粉,油, じゃがいも	キャベツ,人参,小松菜, 玉葱,セロリー	776 kcal 28.0 g
16火	鉄分たっぷりメ ニュー Fe	麦ご飯 のりの佃煮 切り干し大根のピリ辛あえ 生揚げと野菜のみそ煮込み	○	牛乳,のり,豚肉, 冷凍生揚げ,赤みそ	米,押麦,砂糖,白ごま, ごま油,油,でんぷん	切干し大根,人参,小松菜, もやし,生姜,にんにく, きくらげ,白菜,長葱	787 kcal 33.4 g
17水		チキンカレーライス 海藻サラダ	○	牛乳,鶏肉, 海藻ミックス	米,押麦,油, じゃがいも,小麦粉, バター,ごま油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参, きゅうり,キャベツ	825 kcal 24.1 g
18木	韓国の料理	麦ご飯 ヤンニョムチキン ナムル トックスープ	○	牛乳,赤みそ, 鶏肉,たまご	米,押麦,でんぷん, 揚げ油,ごま油, 三温糖,はちみつ, 白ごま,砂糖,油,トック	にんにく,もやし,キャベツ, 長葱,生姜,干し椎茸,人参, 大根,小松菜,ぶなしめじ	848 kcal 29.7 g
19金		えびピラフ トマトクリームシチュー スノーボールクッキー	○	牛乳,むきえび, 鶏肉,ひよこ豆	米,押麦,バター,油, じゃがいも, 生クリーム,砂糖, 小麦粉,粉砂糖	人参,玉葱, マッシュルーム水煮, 粒コーン缶,ピーマン,にんにく, 生姜,セロリー,トマトピューレ	816 kcal 27.2 g
22月	とうじ 冬至献立	冬至の縁起うどん 小魚の磯辺揚げ ゆずはちみつケーキ	○	牛乳,鶏肉,なると, 白みそ,ニギス, あおのり,たまご	うどん,砂糖,小麦粉, でんぷん,揚げ油, バター,油, グラニュー糖,はちみつ	かぼちゃ,大根,人参, れんこん,長葱,小松菜, ゆず果汁	824 kcal 33.4 g
23火		コーンピラフ タンドリーチキン ミネストローネ ココアゼリー	○	牛乳,鶏肉,ウィンナー, ヨーグルト,ベーコン, ひよこ豆,粉チーズ, アガー,調理用牛乳, 冷凍ホイップクリーム	米,バター,油, じゃがいも,砂糖, 生クリーム	人参,玉葱, マッシュルーム水煮, 粒コーン缶,ピーマン,にんにく, 生姜,セロリー,ポイルトマト, キャベツ,小松菜	851 kcal 32.2 g
24水	【セレクトドリンク】 牛乳・コーヒー牛乳 飲むヨーグルト(いちご) りんごジュース ぶどうジュース	黒砂糖パン ポテトエッグ 白菜のクリームスープ	セ レ ク ト	(牛乳)(コーヒー牛乳) (飲むヨーグルト) 調理用牛乳,ウィンナー, たまご,ピザチーズ,鶏肉	黒砂糖パン, じゃがいも,バター, 生クリーム,油, マカロニ,小麦粉	(りんごジュース) (ぶどうジュース) 玉葱,人参,白菜,小松菜	757 kcal 29.6 g

※食材などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
12月分平均	798	31.1
板橋区学校給食摂取基準	772～888	25.1 ～44.4