

令和7年度 12月献立

板橋区立上板橋第二中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	◇練りごま豆乳担々麺 揚げ餃子 中華風サラダ ◇鉄分強化献立	○	豚ひき肉、大豆、赤みそ、白みそ、豆乳、生わかめ、★牛乳	★中華めん、炒め油、三温糖、★練りごま、でんぶん、ごま油、★餃子の皮、★小麦粉、揚げ油、★白ごま	にんにく、生姜、長葱、たけのこ水煮、玉葱、人参、干し椎茸、チンゲンサイ、キャベツ、にら、小松菜	801 kcal 35.3 g 33.4 g
2火	コーン茶飯 ◇元氣サラダ おでん ◇ブックメニュー 「サラダでげんき」	○	刻み昆布、花かつお、鶏肉、結び昆布、つみれ、焼き竹輪、京がんと、★うずら卵水煮、揚げボール、★げんこつはんぺん、★牛乳	米、米粒麦、油、三温糖、★白ごま、じゃがいも、★ちくわぶ	粒コーン、人参、キャベツ、きゅうり、玉葱、大根、こんにゃく	762 kcal 31.7 g 22.6 g
3水	ホットドッグ 花野菜シチュー ◇青のりビーンズポテト ◇鉄分強化献立	○	フランクフルト、鶏肉、調理用牛乳、白みそ、大豆、あおのり、★牛乳	★コッペパン、炒め油、じゃがいも、★生クリーム、米粉、油、★バター、でんぶん、揚げ油	キャベツ、にんにく、人参、玉葱、マッシュルーム、ブロッコリー、カリフラワー	788 kcal 35.3 g 35.9 g
4木	麻婆豆腐丼 わかめスープ 杏仁豆腐	○	豚ひき肉、大豆、赤みそ、冷凍豆腐、鶏肉、★たまご、生わかめ、粉寒天、★調理用牛乳、★牛乳	米、米粒麦、炒め油、三温糖、でんぶん、ごま油、★白ごま、砂糖、★生クリーム	にんにく、生姜、長葱、玉葱、人参、干し椎茸、にら、もやし、みかん缶	856 kcal 35.5 g 29.3 g
5金	麦ごはん うずらの卵入りつくね蒸し ひじきサラダ うすくず汁	○	豚ひき肉、大豆、★たまご、赤みそ、★うずら卵水煮、ひじき、白みそ、鶏肉、冷凍豆腐、生わかめ、★牛乳	米、米粒麦、★ソフトパン粉、三温糖、ごま油、★白ごま、油、でんぶん	人参、長葱、玉葱、干し椎茸、きゅうり、キャベツ、大根、枝豆、しめじ	814 kcal 32.4 g 29.3 g
8月	マーガリンパン なんちゃってロールキャベツ じゃがいものサラダ ヌイユスープ	○	豚ひき肉、大豆、★調理用牛乳、豚肉、★牛乳	★マーガリンパン、★ソフトパン粉、三温糖、じゃがいも、油、炒め油、★スイ玉タマゴ	玉葱、キャベツ、トマトビュレ、人参、きゅうり、粒コーン、にんにく、生姜、セロリー	750 kcal 33.1 g 32.4 g
9火	高菜ごはん かに玉風卵焼き 青梗菜スープ	○	豚ひき肉、★たまご、★かにかま、鶏肉、★牛乳	米、米粒麦、炒め油、ごま油、★白ごま、三温糖、じゃがいも	人参、高菜漬、長葱、生姜、玉葱、干し椎茸、たけのこ水煮、にんにく、えのきたけ、チンゲンサイ	761 kcal 33.1 g 26.2 g
10水	ガーリックライス 海藻サラダ チキントマト豆乳シチュー くだもの	○	ベーコン、系寒天、生わかめ、豚肉、豆乳、★牛乳	米、米粒麦、炒め油、★バター、★白ごま、油、三温糖、じゃがいも、★小麦粉	にんにく、キャベツ、きゅうり、人参、粒コーン、玉葱、しめじ、トマト、トマトビュレ、みかん(予定)	804 kcal 25.6 g 25.5 g
11木	人参ごはん 魚のごま味噌焼き こんにゃくサラダ 利休汁 ◇板橋ふれあい農園会 「人参」	○	油揚げ、あげ(予定)、白みそ、板なしかまぼこ、豚肉、冷凍豆腐、赤みそ、★牛乳	米、★白ごま、三温糖、★白すりごま、油、じゃがいも、★練りごま	人参、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、玉葱、大根、しめじ、小松菜	854 kcal 38.5 g 36.6 g
12金	ペンネポロネーゼ ハム入りサラダ アップルパイ	○	豚ひき肉、大豆、★ピザチーズ、ローズハム、★牛乳	★ペンネマカロニ、オリーブ油、炒め油、三温糖、★小麦粉、油、★バター、★パイ皮、グラニュー糖	にんにく、生姜、セロリー、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトビュレ、キャベツ、きゅうり、粒コーン、★りんご、レモン(果汁)	844 kcal 30.7 g 33.8 g
15月	きなこ揚げパン レモンドレッシングサラダ 肉団子スープ	○	きな粉、豚ひき肉、大豆、★牛乳	★ミルクパン、グラニュー糖、揚げ油、油、三温糖、でんぶん、緑豆春雨(乾)、じゃがいも	キャベツ、人参、きゅうり、玉葱、レモン(果汁)、生姜、長葱、白菜、小松菜、	741 kcal 28.0 g 29.2 g
16火	みそ風味ごはん 焼きししゃも 冬野菜と豚肉のごま炒め煮	○	豚肉、赤みそ、ししゃも、冷凍生揚げ、★牛乳	米、もち米、炒め油、三温糖、じゃがいも、ごま油、★白ごま	にんにく、人参、長葱、大根、干し椎茸、白菜	794 kcal 41.6 g 29.0 g
17水	◇鉄ちゃんドライカレー マセドアンサラダ くだもの ◇鉄分強化献立	○	豚ひき肉、豚レバーチップ、大豆ミートミンチ、★牛乳	米、米粒麦、★バター、炒め油、三温糖、じゃがいも、油	セロリー、にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト、きゅうり、粒コーン、★りんご(予定)	789 kcal 24.3 g 21.3 g
18木	ツナと大根おろしのスパゲティ フレンチサラダ じゃがいものミート焼き	○	ツナ油漬、焼きのり、豚ひき肉、大豆、★ピザチーズ、★牛乳	★スパゲッティ、オリーブ油、炒め油、三温糖、油、じゃがいも、★ソフトパン粉	玉葱、大根、レモン(果汁)、キャベツ、人参、きゅうり、粒コーン、にんにく、セロリー、マッシュルーム、トマトビュレ	822 kcal 35.1 g 35.1 g
19金	◇ぎょうざめし ◇モロのねぎソースかけ ◇ビルマ汁 ◇食育の日 郷土料理：栃木県	○	豚ひき肉、もうかざめ、豚肉、★牛乳	米、米粒麦、炒め油、ごま油、でんぶん、揚げ油、三温糖、じゃがいも	にんにく、生姜、干し椎茸、かんぴょう、にら、長葱、人参、玉葱、なす、トマト	767 kcal 31.9 g 27.5 g
22月	◇みそけんちんうどん ◇白菜の漬物ゆず風味 ◇パンピングケーキ ◇冬至 22日	○	豚肉、白みそ、赤みそ、油揚げ、★たまご、★調理用牛乳、★牛乳	★うどん、炒め油、里芋、でんぶん、★小麦粉、油、三温糖、★バター	生姜、人参、大根、白菜、小松菜、長葱、きゅうり、★ゆず(果汁)、かぼちゃ	769 kcal 31.3 g 24.0 g
23火	麦ごはん ◇チーズタッカルビ 中華玉子スープ ◇キムムッチ ◇世界の料理：韓国	○	鶏肉、★ピザチーズ、★たまご、もみのり、★牛乳	米、米粒麦、炒め油、三温糖、でんぶん、★白ごま、ごま油	生姜、にんにく、人参、玉葱、キャベツ、白菜、キムチ、長葱、にら	836 kcal 35.1 g 31.2 g
24水	チキンライス フライドチキン マカロニのクリーム煮 スターゼリー ◇クリスマス	○	鶏肉、鶏もも肉、★調理用牛乳、白みそ、★ピザチーズ、粉寒天、★牛乳	米、米粒麦、炒め油、★バター、米粉、でんぶん、揚げ油、じゃがいも、油、星形米粉マカロニ、★生クリーム、砂糖	にんにく、人参、玉葱、マッシュルーム、トマトビュレ、粒コーン、グリーンピース、生姜、小松菜、ぶどうジュース、★ナタデココ	883 kcal 37.2 g 32.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材の納品や学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。

変更の際は、給食時間の放送などでお知らせします。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
12月分平均	802	33.1
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5