

令和7年度 12月の献立



板橋区立上板橋第三中学校

日	行事など	牛乳	献立	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	世界の料理 【タイ】		ガバオライス 春雨サラダ タピオカフルーツポンチ	牛乳、鶏ひき肉、大豆、ボンレスハム	米、米粒麦、ごま油、砂糖、でんぷん 春雨(乾)、タピオカパール	玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、にんにく 生姜、もやし、きゅうり、パイン缶詰、みかん缶 黄桃缶、ナタデココ	797 kcal 28.4 g 19.7 g
2火			カレーうどん ししゃもとちくわの石垣揚げ 茎わかめのサラダ	牛乳、油揚げ、豚肉、焼き竹輪 ししゃも、あおのり、茎わかめ	うどん、炒め油、砂糖、でんぷん 小麦粉、白ごま、揚げ油、油	しめじ、玉ねぎ、長ねぎ、人参、小松菜 きゅうり、キャベツ	713 kcal 33.9 g 26.6 g
3水	ブック メニュー		ココアパン チーズオムレツ コーンサラダ ★ABCスープ (「給食アンサンブル」より)	牛乳、たまご、ダイスチーズ 鶏肉	ココアパン、バター、生クリーム 砂糖、油、炒め油、じゃがいも ABCマカロニ	人参、玉ねぎ、マッシュルーム水煮、生姜 キャベツ、きゅうり、粒コーン、トマト缶	716 kcal 31.3 g 30.5 g
4木			ごはん 鶏のみそマヨネーズ焼き 三色ごま和え 根菜汁	牛乳、さわか、白みそ、赤みそ 豚肉、冷凍豆腐	米、米粒麦、マヨネーズ、砂糖 白ごま、白すりごま、炒め油	小松菜、もやし、人参、ごぼう、大根、長ねぎ	765 kcal 34.9 g 25.6 g
5金			青菜チャーハン いかのチリソース ワンタンスープ	牛乳、豚肉、いか、豚ひき肉	米、米粒麦、ごま油、でんぷん 揚げ油、砂糖、炒め油 ワンタンの皮	人参、長ねぎ、小松菜、生姜、にんにく、玉ねぎ 白菜、もやし、にら	738 kcal 31.8 g 24.8 g
8月			大豆入りひじきごはん 鶏肉とじゃがいものみそ煮 和風サラダ	牛乳、大豆、豚ひき肉、油揚げ ひじき、鶏肉、赤みそ、乾燥わかめ	米、米粒麦、炒め油、砂糖 じゃがいも、油	しらたき、人参、にんにく、生姜、しめじ こんにゃく、玉ねぎ、たけのこ水煮 キャベツ、大根	740 kcal 27.5 g 22.0 g
9火			ごはん 白身魚の甘酢だれ 野菜のしょうがじょうゆ和え ごまキムチスープ	牛乳、ホキ、豚肉、冷凍豆腐 赤みそ、白みそ	米、米粒麦、コーンスターチ 揚げ油、砂糖、でんぷん、炒め油 じゃがいも、白すりごま 練りごま	長ねぎ、にんにく、生姜、人参、小松菜 キャベツ、もやし、ごぼう、大根、キムチ	762 kcal 32.8 g 19.7 g
10水			ピザトースト コーンポタージュ サイコロサラダ	牛乳、ロースハム、ピザチーズ ベーコン、調理用牛乳	食パン、炒め油、小麦粉、バター 油、生クリーム、じゃがいも さつまいも、砂糖	にんにく、トマトピューレ、玉ねぎ マッシュルーム水煮、ピーマン、粒コーン クリームコーン、人参、きゅうり	735 kcal 28.5 g 31.6 g
11木	板橋 ふれあい 農園会 【人参】		四川豆腐丼 卵ときくらげのスープ キャロットゼリー	牛乳、冷凍生揚げ、豚ひき肉 大豆、赤みそ、たまご、粉寒天	米、米粒麦、炒め油、砂糖 でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸 たけのこ水煮、チンゲンサイ、長ねぎ、エリンギ きくらげ、オレンジジュース、みかん缶	835 kcal 33.3 g 26.5 g
12金	鉄分強化 メニュー		和風スパゲッティー ひじきとツナのサラダ スイートポテト	牛乳、ベーコン、あさり(冷凍) いか、刻みのり、ひよこ豆、ひじき ツナ油漬、調理用牛乳	スパゲッティー、油、炒め油 でんぷん、砂糖、さつまいも バター、生クリーム	にんにく、生姜、玉葱、人参、しめじ えのきたけ、エリンギ、きゅうり、キャベツ	742 kcal 28.9 g 22.6 g
15月			ごはん のりの佃煮 ぶりと大根の揚げ煮 呉汁	牛乳、のり、ぶり、大豆(水煮) 冷凍豆腐、白みそ	米、米粒麦、砂糖、でんぷん 揚げ油、里芋	生姜、大根、人参、しめじ、こんにゃく さやいんげん、白菜、長ねぎ	805 kcal 31.7 g 24.5 g
16火			ごはん 和風おろしハンバーグ 土佐酢和え わかめとじゃがいものみそ汁	牛乳、豚ひき肉、豆腐、かつお節 乾燥わかめ、白みそ、油揚げ	米、米粒麦、炒め油、ソフトパン粉 でんぷん、砂糖、じゃがいも	玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、万能ねぎ 大根、キャベツ、白菜、人参	763 kcal 30.6 g 22.6 g
17水			ごまはちみつトースト 冬野菜のクリーム煮 ごぼうのカミカミサラダ	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、青大豆 ちりめんじゃこ	食パン、はちみつ、マーガリン 練りごま、白ごま、じゃがいも さつまいも、炒め油、バター 小麦粉、生クリーム、砂糖、ごま油	人参、玉ねぎ、白菜、ブロッコリー、かぶ かぶ(葉)、ごぼう、きゅうり、キャベツ 粒コーン	769 kcal 27.3 g 30.3 g
18木			ジャージャーめん 青のりポテトビーンズ みかん	牛乳、豚ひき肉、大豆、赤みそ 白みそ、ハチみそ、あおのり	中華めん、炒め油、砂糖、白ごま でんぷん、じゃがいも、揚げ油	人参、きゅうり、もやし、にんにく、生姜 長ねぎ、玉ねぎ、みかん	811 kcal 33.6 g 26.4 g
19金			油麩の卵とじ丼 みぞれ汁 りんご	牛乳、鶏肉、たまご、刻みのり 豚肉、冷凍豆腐	米、米粒麦、炒め油、油、砂糖 でんぷん	玉ねぎ、水菜、エリンギ、大根、人参、長ねぎ えのきたけ、小松菜、りんご	801 kcal 32.3 g 23.3 g
22月	冬至献立		わかめごはん かぼちゃコロケ ゆず風味サラダ 吉野汁	牛乳、炊き込みわかめ、豚ひき肉 調理用牛乳、鶏肉、冷凍豆腐	米、米粒麦、炒め油、バター ポテトパウダー、小麦粉 ソフトパン粉、揚げ油、砂糖、油 でんぷん	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、大根、きゅうり キャベツ、ゆず、長ねぎ、小松菜	854 kcal 26.5 g 24.8 g
23火			ごはん 鮭の塩麹焼き 野菜のごま和え 金時汁	牛乳、鮭、鶏肉、冷凍豆腐、白みそ	米、米粒麦、砂糖、白すりごま 炒め油、さつまいも	小松菜、キャベツ、人参、大根、長ねぎ	731 kcal 34.9 g 16.3 g
24水	クリスマス 献立		カレーツナピラフ フライドチキン イタリアンドレッシングサラダ ココアプリン	牛乳、ツナ油漬、鶏肉、鶏もも肉 アガー、調理用牛乳	米、米粒麦、炒め油、でんぷん 揚げ油、油、砂糖、生クリーム	玉ねぎ、人参、ピーマン、粒コーン、にんにく マッシュルーム水煮、キャベツ、もやし きゅうり、赤ピーマン	833 kcal 30.4 g 33.7 g

※献立は、物資の都合により変更となる場合があります。

12月の給食目標
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)	脂質 (g)
上板橋第三中学校平均	773	31.0	25.4
板橋区栄養摂取基準	772~888	26.9~41.9	18.4~27.4