

令和7年12月献立表

板橋区立赤塚第一中学校

日	曜日	こんだて	材料名			栄養量		
			主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)
1	月	世界の料理～カナダ～ ホットメープルパン サーモンチャウダー チーズ入りサラダ、牛乳	ミルクパン、メープルシロップ、ソフ トマーガリン、砂糖、油、じゃがいも、 小麦粉、バター、オリーブ油	鮭、鶏肉、調理用牛乳、ダイスター ズ、牛乳	にんにく、玉葱、人参、しめじ、ブロッ コリー、キャベツ、きゅうり、粒コー ン缶	750	28.0	34.6
2	火	ドライカレー こまつなサラダ 牛乳	米、バター、油、砂糖	鶏ひき肉、大豆ミート、レンズ豆、ビ ザチーズ、ツナ水煮、牛乳	玉葱、人参、ポイルトマト、セロ リ、にんにく、生姜、マッシュルー ム水煮、干しぶどう、小松菜、キャ ベツ、レモン果汁	781	30.6	20.6
3	水	長崎県の料理 チャンポン 大豆とポテのカレー粉揚げ くだもの(みかん)、牛乳	中華めん、油、でんぶん、じゃがい も	鶏肉、いか、さつま揚げ、大豆、牛 乳	にんにく、生姜、長葱、人参、玉葱、 キャベツ、もやし、きくらげ、みかん	749	32.8	20.3
4	木	十和田バラ焼き丼 わかめスープ 牛乳	米、米粒麦、油、はちみつ、砂糖、で んぶん、白ごま、ごま油	豚ばら、豚かた肉、生わかめ、豆 腐、牛乳	玉葱、人参、白菜、りんご、にんにく、 生姜、たけのこ水煮、もやし、長葱、 糸こんにゃく	790	27.1	26.4
5	金	カラフルピラフ ほうれん草入りオムレツ ミネストローネスープ、牛乳	米、油、バター、生クリーム、シエル マカロニ	鶏肉、鶏ひき肉、たまご、ビザチー ズ、レンズ豆、牛乳	にんにく、玉葱、人参、粒コーン缶、 赤ピーマン、ピーマン、マッシュ ルーム水煮、ほうれんそう、ポイ ルトマト、キャベツ	791	33.9	26.4
8	月	かみかみドック ハンガリーシチュー くだもの(りんご)、牛乳	ミルクパン、砂糖、白すりごま、じゃ がいも、小麦粉、バター、油	ちりめんじゃこ、ビザチーズ、鶏肉、 牛乳	ごぼう、人参、にんにく、生姜、玉葱、 トマトピューレ、ポイルトマト、マッ シュルーム水煮、りんご	751	29.6	31.0
9	火	板橋ふれあい農園会給食～人参～ スパゲッティナポリソース キャロットケーキ 牛乳	スパゲッティ、油、砂糖、小麦粉、バ ター	鶏肉、ビザチーズ、おから、たまご、 調理用牛乳、牛乳	にんにく、玉葱、人参、ピーマン、 マッシュルーム水煮、トマト ピューレ	776	28.1	23.6
10	水	ごはん、青菜のふりかけ ししゃもの唐揚げ 野菜のうま煮、牛乳	米、油、白ごま、でんぶん、じゃがい も、砂糖	ちりめんじゃこ、花かつお、ししゃ も、鶏肉、白ちくわ、高野豆腐、牛乳	小松菜、にんにく、生姜、ごぼう、こ んにゃく、人参、大根、干し椎茸、さ やいんげん	775	33.8	22.8
11	木	タッカルビ丼 野菜のアーモンド和え 牛乳	米、砂糖、トク、油、でんぶん、アー モンドパウダー	鶏肉、牛乳	生姜、にんにく、白菜、キムチ、人参、 玉葱、キャベツ、長葱、にら、小松 菜、もやし	797	28.6	20.5
12	金	磯おこわ 魚のゆうあん焼き 白玉入り味噌汁、牛乳	もち米、米、油、砂糖、じゃがいも、白 玉団子、練りごま	ひじき、鶏肉、刻み昆布、油揚げ、 バサ、白みそ、赤みそ、牛乳	しらたき、人参、さやいんげん、ゆ ず果汁、大根、干し椎茸、長葱、小 松菜	777	35.2	23.0
15	月	ポテトミートサンド 冬野菜のクリーム煮 くだもの(黄桃缶)、牛乳	ミルクパン、じゃがいも、油、バター、 小麦粉	鶏ひき肉、大豆ミート、ビザチー ズ、鶏肉、調理用牛乳、豆乳、牛乳	人参、玉葱、キャベツ、かぶ、ブロッ コリー、エリンギ、黄桃缶	776	32.7	32.3
16	火	鶏ごぼうごはん おでん ごまあえ、牛乳	米、もち米、油、砂糖、白ごま、竹輪 ふ、練りごま、白すりごま	鶏肉、油揚げ、さつま揚げ、揚げ ボール、白ちくわ、うずら卵水煮、 冷凍生揚げ、結び昆布、牛乳	人参、ごぼう、枝豆、こんにゃく、大 根、小松菜、キャベツ	762	33.6	23.7
17	水	鉄強化献立 鉄ちゃん麻婆丼 カレードRESSINGサラダ 牛乳	米、米粒麦、油、砂糖、ごま油、でん ぶん	冷凍豆腐、鶏ひき肉、豚肝臓、レン ズ豆、赤みそ、牛乳	にんにく、生姜、人参、干し椎茸、た けのこ水煮、長葱、にら、キャベツ、 もやし、小松菜、粒コーン缶	757	29.3	21.1
18	木	リクエスト給食 七穀わかめごはん 魚の童田揚げ 味噌けんちん汁、牛乳	米、七穀、白ごま、でんぶん、油、里 芋	炊き込みわかめ、ふか、油揚げ、 豆腐、赤みそ、白みそ、牛乳	生姜、大根、ごぼう、人参、こんにゃ く、長葱、小松菜	819	33.7	25.4
19	金	中華卵とじ丼 パンサンスウ くだもの(パイン缶)、牛乳	米、油、砂糖、でんぶん、緑豆春雨、 白ごま、ごま油	鶏肉、たまご、白ちくわ、牛乳	生姜、にんにく、白菜、玉葱、人参、 たけのこ水煮、干し椎茸、キャベ ツ、きゅうり、もやし、パイン缶	775	25.4	17.3
22	月	冬至 ほうとう ゆずドレサラダ 大学芋、牛乳	ほうとう、油、砂糖、さつまいも、水 あめ、黒ごま	鶏肉、油揚げ、白みそ、生わかめ、 牛乳	長葱、人参、ごぼう、大根、かぼ ちゃ、キャベツ、粒コーン缶、ゆず 果汁	802	27.4	23.7
23	火	ごはん、魚の南蛮焼き 五目肉じゃが くだもの(みかん)、牛乳	米、砂糖、ごま油、油、じゃがいも	さば、鶏肉、白ちくわ、うずら卵水 煮、牛乳	長葱、人参、玉葱、糸こんにゃく、さ やいんげん、みかん	872	36.7	22.8
24	水	カレーピラフのスパイシーチキンがけ ポイル野菜 ココアバナボア、牛乳	米、砂糖、油、白ごま、生クリーム	鶏肉、寒天、調理用牛乳、牛乳	にんにく、生姜、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、粒コーン缶、キャベツ、 小松菜	868	28.9	28.4

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。

12月の給食目標 準備の前に正しい手洗いをしよう

感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰ったとき、調理や食事の前、トイレの後など、こまめに手洗いしましょう。石鹸を使い、忘れがちな親指・爪の間・手首までしっかり洗いましょう。洗い終わったら、清潔なタオルやハンカチで拭くことも大切です。

板橋ふれあい農園会給食～にんじん～

12月9日（火）の板橋ふれあい農園会給食では、板橋区産のにんじんを使用して「キャロットケーキ」を作ります。お楽しみに！

区 分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	787	30.9
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5