



12月 給食献立表



令和7年度

板橋区立赤塚第二中学校

日	曜日	行事 メニュー紹介	こ ん だ て	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	1人分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
1	月	世界の料理	牛乳 パシルフランス グヤーシュ【ハンガリー】 ビーンズサラダ 山口さん・小松菜・人参	★ソフトフランスパン、 マーガリン、じゃがいも、 小麦粉、油、★バター、砂 糖	★牛乳、鶏肉、★ピザ チーズ、ひよこ豆、レン ズ豆	にんにく、生姜、玉葱、人 参、マッシュルーム、ト マト缶、セロリ、コーン 缶、キャベツ、小松菜	783	28.8	35.1
2	火	季節メニュー	牛乳 ごはん・のりの佃煮 ぎせい豆腐 みぞれ汁 果物(りんご) 山口さん・小松菜・人参・大根	米、砂糖、油、でんぷん、里 芋	★牛乳、のり、豆腐、大豆 ミート、たまご、鶏肉、生 揚げ	人参、長葱、干し椎茸、グ リンピース、ごぼう、こ んにゃく、白菜、大根、小 松菜、りんご	798	30.4	19.4
3	水	♡リクエストメニュー 鉄分強化メニュー	牛乳 ♡豆乳担々つ麺 ポテトビーンズフライ 山口さん・小松菜・人参	中華めん、ごま油、三温 糖、★白すりこま、★練り ごま、じゃがいも、でんぷ ん、油	★牛乳、豚ひき肉、豆乳、 大豆	もやし、人参、キャベツ、 小松菜、にんにく、生姜、 長葱	808	34.6	33.3
4	木	季節メニュー	牛乳 梅ちりめんごはん 大根と生揚げのそぼろ煮 野菜の磯あえ 抹茶ムース 山口さん・小松菜・人参・大根	米、★白ごま、油、三温糖、 でんぷん、砂糖、★生ク リーム	★牛乳、ちりめんじゃ こ、豚ひき肉、生揚げ、刻 みのり、★調理用牛乳、 アガー	カリカリ梅干し、生姜、 人参、大根、グリーンビ ース、キャベツ、小松菜	799	29.0	30.1
5	金	8年6組 さん考案 特別賞 (給食だより参照)	キノピオシェフ監修！マリオの世界のごはんたち 牛乳 魔王も黙る、激辛クッパ 海藻入りぶくぶく揚げ コインが入っていたらラッキー！フルーツヨーグルト 山口さん・人参・大根	米、麦、油、三温糖、ごま油、 薄力粉	★牛乳、豚肉、豆腐、麦み そ、白みそにぎす、たま ご、あおのり、★ヨーグル ト	人参、白菜キムチ、えの きたけ、大根、チンゲン サイ、長葱、黄桃缶、パイ ン缶、みかん缶	793	35.6	19.6
8	月		牛乳 ごはん 茎わかめのきんぴら さばの味噌煮風 けんちん汁 山口さん・人参・大根	米、★白ごま、油、三温糖、 ごま油、でんぷん	★牛乳、豚肉、さば、赤み そ、白みそ、鶏肉、生揚げ	人参、ごぼう、糸こんに ゃく、茎わかめ、唐辛 子、生姜、大根、長葱、こ んにゃく	779	34.3	27.5
9	火	ふれあい農園会給食 (にんじん)	牛乳 スパゲッティあけぼのソース キャロットポテトサラダ スノーボール 山口さん・人参	スパゲッティ、オリーブ 油、油、小麦粉、★バター、 ★生クリーム、じゃがいも、砂 糖、★アモント、★ガリ、粉 砂糖	★牛乳、豚肉、ベーコン、 ★ピザチーズ、★調理用 牛乳	にんにく、セロリ、玉葱、 人参、マッシュルーム、 ピーマン、葉にんじん	826	28.0	34.3
10	水	人気メニュー	牛乳 ブルコギバーガー ワンタン入り卵スープ 準備時間目標達成!! お楽しみデザート 山口さん・小松菜・人参・大根	★ショートニングパン、 油、マヨネーズ、じゃがい も、三温糖、でんぷん、ご ま油、★白ごま、ワンタン	★牛乳、豚肉、★ピザ チーズ、鶏肉、たまご、★ シャーベット	玉葱、人参、にら、りんご、 生姜、にんにく、大根、白 菜、小松菜、長葱	795	33.2	33.8
11	木		牛乳 ごはん・エコふりかけ 魚のピリ辛ソース 肉じゃが 山口さん・人参	米、★白ごま、三温糖、で んぷん、砂糖、油、じゃが いも	★牛乳、花かつお、もう かさめ、豚肉	生姜、長葱、ピーマン、に んにく、糸こんにゃく、 玉葱、人参、さやいんげ ん	837	36.0	21.4
12	金		牛乳 ジャンバラヤ チーズオムレツ ひよこ豆のスープ 山口さん・小松菜・人参	米、麦、油、★バター、★生 クリーム	★牛乳、ウィンナー、ポ ンレスハム、鶏ひき肉、 たまご、★ダイスチ ーズ、★調理用牛乳、ペ ーコン、ひよこ豆(ゆで)	にんにく、セロリ、玉葱、 トマト缶、赤パプリカ、 人参、キャベツ、小松菜	797	32.5	36.2
15	月	日本の郷土料理 【静岡県】	牛乳 わかめごはん 静岡おでん ワンタンのパリパリサラダ 山口さん・人参・大根 石井さん・ブロッコリー	米、竹輪、三温糖、ワン タンの皮、油、砂糖	★牛乳、炊き込みわか め、昆布、竹輪、うすら卵、 揚げポテト、黒はんぺ ん、粉かつお、あおのり、 ちりめんじゃこ	大根、こんにゃく、フ ロクコちゃん、キャベツ、 人参、もやし、玉葱、生姜、 にんにく	784	30.7	18.0
16	火	学びのエリア共通給食 (成増小・成増ヶ丘小) ♡リクエストメニュー	牛乳 キムタクチャーハン ♡ジャンボ揚げ餃子 中華スープ 山口さん・人参 石井さん・白菜	米、麦、ごま油、砂糖、餃子 の皮、でんぷん、油、小麦 粉	★牛乳、焼き豚、豚ひき 肉、鶏肉、豆腐、うすら卵	玉葱、人参、白菜キムチ、 たくあん、キャベツ、に ら、にんにく、生姜、たけ のこ、きくらげ、白菜、チ ンゲンサイ、長葱	784	30.6	28.6
17	水	8年5組 さん考案 アイデア賞 (給食だより参照)	みんな大好きディズニールンド 牛乳 ドナルドの好物ガーリックトースト ミッキーが釣った白身魚のクリームシチュー チップとデールの好物アーモンドサラダ ミニーも見上げた星空ボンチ 山口さん・人参・小松菜・大根	★食パン、マーガリン、 じゃがいも、小麦粉、★バ ター、★生クリーム、★ アーモンド、★白ごま、ご ま油、油、砂糖	★牛乳、白身魚、ペー コン、ひよこ豆、★調理用 牛乳、★粉チーズ、生わ かめ	にんにく、セロリ、玉葱、 白菜、人参、コーン缶、マ ッシュルーム、小松菜、キャベツ、 黄桃缶、バナナ缶、みかん 缶、星形カゲル	771	26.6	34.0
18	木	栄養士実習生考案 (給食だより参照)	冬至のぼかぼか給食 牛乳 ごはん・小松菜のふりかけ 鶏肉の香味焼き かぼちゃと根菜のみそ汁 柚子寒天ゼリー 山口さん・人参・小松菜 石井さん・大根	米、油、★白ごま	★牛乳、ちりめんじゃ こ、鶏もも肉、油揚げ、白 みそ、赤みそ、粉寒天	小松菜、生姜、セロリ、人 参、玉葱、ごぼう、大根、こ んにゃく、かぼちゃ、し めじ	773	30.1	20.8
19	金	食育の日	牛乳 マーボー豆腐丼 豆もやしナムル 果物(みかん) 山口さん・人参・小松菜 石井さん・白菜	米、麦、油、砂糖、ごま油、で んぷん、★白ごま	★牛乳、豆腐、豚ひき肉、 大豆ミート、赤みそ	にんにく、生姜、人参、長 葱、にら、干し椎茸、たけ のこ、小松菜、だいずも やし、白菜、みかん	784	32.6	21.2
22	月	8年3組 さん考案 特別賞 (給食だより参照)	寒さに負けるな！栄養全開北海道メニュー×冬至 牛乳 柚子入りイカめし風混ぜごはん 野菜たっぷり体ほっこり石狩汁 生産量日本一！北海道かぼちゃのマフィン 山口さん・人参・小松菜 石井さん・白菜	米、もち米、三温糖、じゃ がいも、★バター、薄力 粉、砂糖、★無塩バター	★牛乳、いか、さけ、油揚 げ、赤みそ、たまご、★調 理用牛乳	人参、玉葱、コーン缶、白 菜、小松菜、かぼちゃ	782	33.2	18.1
23	火	日本の郷土料理 【福岡県】 (一昨年度生徒作成献立)	福岡飯 牛乳 福岡ごぼ天うどん がめ煮 山口さん・人参 石井さん・大根	うどん、砂糖、薄力粉、油、 ごま油、三温糖	★牛乳、たまご、鶏肉、生 揚げ	長葱、生姜、ごぼう、玉葱、 人参、こんにゃく、たけ のこ、干し椎茸、大根、さ やいんげん	791	29.0	25.5
24	水	クリスマスメニュー (昨年度生徒作成献立) ブックメニュー	ハリポッターの冒険メニュー-on Christmas 牛乳 金魚のカレーピラフ ドラゴンの鶏肉トマトソースがけ えらこんぶの海藻サラダ パトロナスの魔法ゼリー 山口さん・人参・小松菜 石井さん・白菜	米、麦、油、★バター、オ リーブ油、砂糖、春雨、★ 白ごま、ごま油	★牛乳、鶏肉、ベーコン、 鶏もも肉、海草ミックス、 アガー	玉葱、人参、マッシュルーム、グ リンピース、にんにく、トマ ト缶、葉にんじん、小松 菜、白菜、レモン	787	29.6	27.3
25	木		終 業 式						

○食材入荷などの状況で、献立を変更する場合があります。
○アレルギー対応食品には、★印を表示しています。
○学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

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)
12月平均	793	31.4
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4

