

令和7年

12月分 献立表



板橋区立 高島第一中学校

Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金
♪リクエスト給食アンケート結果発表♪ 12～3月中にリクエスト給食を実施します。お楽しみに！ ＜主食＞ 1位 みそラーメン 2位 キムチチャーハン 3位 きなこ揚げパン ＜主菜＞ 1位 鶏の唐揚げ 2位 ジャンボ餃子 3位 もちもちじゃがいも ＜デザート＞ 1位 チョコレートケーキ 2位 抹茶チーズケーキ 3位 サイダーポンチ マークは「リクエストメニュー」です！ リクエストアンケート第1～3位メニューと、リクエストの多かったメニューを12～3月の給食に取り入れます。お楽しみに！				
1日	2日	3日	4日	5日
わふう 和風キーマカレー丼 じゃこ豆サラダ かき 柿	ちやめし 茶飯 おでん ごま酢和え みかん	＜北海道の郷土料理＞ ごはん さけ 鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁	だいこん ♪大根おろしとツナの スパゲッティ かいそう 海藻サラダ ♪カラメルプリン	♪ビスキュイトースト ふゆやさい 冬野菜のスープ煮 ピーチヨーグルト
8日	9日	10日	11日	12日
＜秋田県の郷土料理＞ わかめごはん ししゃものごま衣揚げ きりたんぼ汁	＜板橋ふれあい農園会給食(人参)＞ チキンライスの クリームソース さいころサラダ いたばしさん 板橋産にんじんケーキ	主食リクエスト第3位 ♪きなこ揚げパン にくだんご 肉団子と白菜のスープ りんご	＜鉄分強化献立＞ てっ 鉄ちゃん麻婆丼 はくさい 白菜の甘酢和え(ラーバーツァイ) ♪サイダーポンチ デザートリクエスト第3位 鉄強化キャラクター「鉄ちゃん」	ごはん さばの幽庵焼き お浸し さつま汁
15日	16日	17日	18日	19日
♪ビビンバ わかめと卵のスープ ♪スイートポテト	＜セレクト給食(主菜2種、飲料4種)＞ 牛乳/ミルクコーヒー/ アップルジュース/緑茶 ごはん トンカツ/チキンカツ やさい 野菜炒め みそ汁	給食×読書コラボ 第4弾！ ＜BOOKメニュー＞ 図書室へLet's Go! ♪しょうゆラーメン ♪もちもちじゃがいも パイン缶 主菜リクエスト第3位	ひじきごはん かれのい かきの塩麹焼き かきたま汁	Soy(ソイ)ドッグ コーンチャウダー はなやさい 花野菜サラダ
22日	23日	24日	25日	
＜冬至メニュー＞ ほうとう ゆずポン和え おうとうかん 黄桃缶(ハーフ)	♪タレカツ丼(フカ) カリカリ油揚げのお浸し ♪オレンジゼリー	カラフルピラフ タンドリーチキン ほしがた 星型マカロニ入り野菜スープ こめこ 米粉ココアケーキ	終業式 (給食はありません) 	インフルエンザ や感染症が 流行っています。 石けんを使って 手洗い・うがい をしましょう！

※飲み物は、毎日牛乳です。

※都合により、献立を変更する場合があります。



給食×読書コラボ 第4弾！ BOOKメニュー



「しょうゆラーメン」

11/17の給食は、「ほくがラーメンたべてるとき」のお話にも登場する「しょうゆラーメン」です。職員室前と図書室に「BOOKコーナー」が設置されますので、ぜひ本を手にとって見てくださいね！

12～3月中にリクエスト給食を実施します。
 ♪マークは、リクエストアンケート第1～3位メニュー
 リクエストの多かったメニューです。
 お楽しみに！

令和7年 12月分献立表



板橋区立高島第一中学校

日	献立	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質
		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月	和風辛マカレー丼 じゃこ豆サラダ 柿	牛乳 鶏ひき肉 ★大豆ミート ちりめんじゃこ ★大豆	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん 白ごま 揚げ油 三温糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 粒コーン缶 さやいんげん キャベツ きゅうり ★もやし 柿	809 kcal 32.5 g 22.4 g
2火	茶飯 おでん ごま酢和え みかん	牛乳 ソフト削り さつま揚げ 揚げボール 白ちくわ 結び昆布 ★うずら卵水煮	米 米粒麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 白すりごま	こんにゃく 大根 キャベツ 人参 小松菜 ★もやし みかん	752 kcal 27.8 g 17.5 g
3水	＜北海道の郷土料理＞ ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁	牛乳 鮭 白みそ(辛) 鶏肉 ★油揚げ ★豆腐	米 米粒麦 三温糖 白ごま バター 里芋 炒め油 でんぷん ごま油	キャベツ ★もやし 玉葱 人参 えのきだけ 粒コーン缶 にんにく 大根 ごぼう こんにゃく 干し椎茸 長葱 小松菜 生姜	762 kcal 34.7 g 20.2 g
4木	♪大根おろしとツナのスパゲッティ ♪海藻サラダ ♪カラメルプリン	牛乳 ツナ油漬 刻みのり 海藻ミックス ★たまご 調理用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 炒め油 三温糖 油 砂糖 生クリーム	大根 玉葱 きゅうり 人参 キャベツ ★もやし	755 kcal 31.8 g 29.1 g
5金	♪ビスキュイトースト 冬野菜のスープ煮 ピーチヨーグルト	牛乳 ★たまご 豚肉 ウィンナー プレンヨーグルト	食パン バター 砂糖 小麦粉 ★アーモンドパウダー 炒め じゃがいも	人参 玉葱 大根 白菜 マッシュルーム水煮 かぶ セロリ パセリ 黄桃缶	753 kcal 27.8 g 32.7 g
8月	＜秋田県の郷土料理＞ わかめごはん ししゃものごま衣揚げ きりたんぼ汁	牛乳 炊き込みわかめ ★ししゃも ★たまご 鶏肉 ★油揚げ	米 米粒麦 黒ごま 白ごま 薄力粉 でんぷん 揚げ油 きりたんぼ	ごぼう 人参 しらたき しめじ 白菜 長葱 小松菜	782 kcal 32.1 g 23.2 g
9火	＜板橋ふれあい農国会給食(人参)＞ チキンライスのクリームソース さいころサラダ 板橋産にんじんケーキ	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 ★たまご	米 米粒麦 バター 炒め油 小麦粉 生クリーム じゃがいも 砂糖 粉砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム水煮 トマトペースト パセリ 粒コーン缶 きゅうり オレンジジュース	856 kcal 25.2 g 29.0 g
10水	♪きなこ揚げパン 肉団子と白菜のスープ りんご	牛乳 ★きなこ 豚ひき肉 ★たまご	ショートニングパン 砂糖 揚げ油 でんぷん ★緑豆春雨 ごま油	長葱 生姜 人参 小松菜 白菜 ★りんご	766 kcal 29.5 g 35.5 g
11木	＜鉄分強化献立＞ 鉄ちゃん麻婆丼【鉄分強化献立】 白菜の甘酢和え(ラバーツァイ) ♪サイダーボンチ	牛乳 ★冷凍豆腐 豚ひき肉 レバーチップ レンズ豆 赤みそ(辛)	米 米粒麦 炒め油 砂糖 ごま油 でんぷん	にんにく 生姜 人参 干し椎茸 だけのご水煮 長葱 白菜 黄桃缶 ★パイン缶 みかん缶	796 kcal 28.9 g 20.0 g
12金	ごはん さばの幽庵焼き お浸し さつま汁	牛乳 さば 鶏肉 ★油揚げ 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	米 米粒麦 砂糖 炒め油 さつままいも	ゆず キャベツ 小松菜 ★もやし 人参 長葱 大根 こんにゃく	762 kcal 32.2 g 20.4 g
15月	♪ビビンバ わかめと卵のスープ ♪スイートポテト	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 生わかめ ★たまご 調理用牛乳	米 米粒麦 炒め油 砂糖 ごま油 白ごま さつままいも はちみつ バター 生クリーム	生姜 にんにく 長葱 小松菜 人参 ★もやし 大根 玉葱 だけのご水煮	879 kcal 30.2 g 28.9 g
16火	＜セレクト給食(主菜2種、飲料4種)＞ 牛乳/ミルクコーヒー/アップルジュース/緑茶 ごはん トンカツ / チキンカツ 野菜炒め みそ汁	牛乳 ミルクコーヒー 豚ロース肉 鶏もも肉 ★たまご ベーコン ★豆腐 ★油揚げ 赤みそ(辛) 白みそ(辛)	米 米粒麦 小麦粉 ソフトパン粉 生パン粉 揚げ油 炒め油	★アップルジュース 緑茶 キャベツ 玉葱 人参 ビーマン にんにく 大根 長葱 小松菜	847 kcal 32.8 g 32.0 g
17水	＜給食×図書コラボ第4弾！BOOKメニュー＞ ♪しょうゆラーメン ♪もちもちじゃがいも パイン缶	牛乳 鶏肉 生わかめ 粉チーズ ★うずら卵水煮 調理用牛乳	煮し中華めん ごま油 白ごま 油 でんぷん じゃがいも 揚げ油 三温糖	にんにく 生姜 人参 だけのご水煮 干し椎茸 白菜 長葱 小松菜 ★パイン缶	774 kcal 27.3 g 25.3 g
18木	ひじきごはん かれいの塩麹焼き かきたま汁	牛乳 鶏肉 ひじき ★油揚げ かれい ★豆腐 ★たまご	米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 でんぷん	人参 さやいんげん 玉葱 小松菜 長葱	763 kcal 36.6 g 27.0 g
19金	Soy(ソイ)ドッグ コーンチャウダー 花野菜サラダ	牛乳 ★大豆 ★大豆ミート ベーコン ビザチーズ 鶏肉 調理用牛乳	コッペパン 油 じゃがいも 生クリーム 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 人参 粒コーン缶 パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	757 kcal 31.4 g 33.3 g
22月	＜冬至メニュー＞ ほうとう ゆずポン和え 黄桃缶(ハーフ)	牛乳 豚ばら肉 ★油揚げ 白みそ(辛) 赤みそ(辛) ツナ油漬 生わかめ	冷凍ほうとう 炒め油 三温糖 ごま油	かぼちゃ ごぼう 大根 人参 小松菜 長葱 白菜 ★もやし ゆず 黄桃缶	764 kcal 28.8 g 26.0 g
23火	♪タレカツ丼(フカ) カリカリ油揚げのお浸し ♪オレンジゼリー	牛乳 ふか ★たまご ★油揚げ 粉雪天	米 米粒麦 小麦粉 ソフトパン粉 揚げ油 赤ざらめ 白ごま ごま油 砂糖	生姜 キャベツ ★もやし 人参 小松菜 オレンジジュース	833 kcal 31.3 g 25.7 g
24水	カラフルピラフ タンドリーチキン 星型マカロニ入り野菜スープ 米粉ココアケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏もも肉 プレンヨーグルト 白いんげん豆ペースト	米 米粒麦 バター 炒め油 米粉マカロニ 米粉 砂糖 油	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム水煮 粒コーン缶 赤ビーマン ビーマン キャベツ 小松菜	790 kcal 29.0 g 27.7 g
25木	終業式(給食はありません)				

※飲み物は、毎日牛乳です(12/16ドリンクセレクト以外)。

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※アレルギー対応食品★

毎月19日は食育の日です。



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
12月平均	789	30.6
板橋区学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4

