



令和7年12月献立表

板橋区立高島第二中学校

日	曜日	こ ん だ て	材 料 名			栄 養 量			
			主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	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)	炭水化物(g)
1	月	中華そばの五目あんかけ(いか) 黒糖ゴマボール、牛乳	豚肉、いか、さつま揚げ、 調理用牛乳、牛乳	中華麺、ごま油、キャノラ油 澱粉、薄力粉、黒砂糖 バター、白ごま	生姜、白菜、玉葱、人参 チンゲンサイ、タケノコ水煮 干し椎茸	777	31.8	26.4	111
2	火	麦ごはん、ゆで野菜サラダゴマソース、牛乳 豚肉と生揚げのすき焼き風煮 (生揚げ、うずら卵)	豚肉、なると、生揚げ うずら卵水煮、牛乳	学校給食用米、米粒麦 キャノラ油、砂糖、三温糖 練りごま、白ごま	干椎茸、玉葱、白菜、長葱 こんにゃく、えのきたけ キャベツ、人参、粒コーン	837	35.5	29.4	110
3	水	きな粉豆乳トースト (豆乳、きな粉、鶏卵) キャベツのクリームスープ、りんご、牛乳	豆乳、たまご、鶏卵 きな粉、鶏肉、ベーコン 調理用牛乳、牛乳	食パン、砂糖、バター キャノラ油、じゃがいも 薄力粉	キャベツ、玉葱、人参 パセリ、りんご	762	29.6	33.8	97
4	木	麦ごはん、大豆とひじきの煮物(大豆) 鯖のごぼう味噌焼き にら玉汁(豆腐、鶏卵)、牛乳	油揚げ、ひじき、大豆 さば、赤みそ、豆腐 たまご、牛乳	学校給食用米、米粒麦 キャノラ油、砂糖、ごま油 白ごま、でんぷん	人参、こんにゃく、ごぼう にんにく、生姜、長葱 玉葱、にら、えのきたけ	780	33.7	28.1	102
5	金	チキンカレーライス ツナコーンワカメのサラダ、みかん、牛乳	鶏肉、生わかめ、牛乳 ツナ油漬	学校給食用米、米粒麦 じゃがいも、キャノラ油 蜂蜜、薄力粉、バター 砂糖、ごま油	にんにく、生姜、玉葱 人参、レーズン、キャベツ グリーンピース、胡瓜、粒コーン みかん	853	27.0	27.9	127
8	月	変わり親子丼(高野豆腐、鶏卵) 根菜の利休汁、柿(又はりんご)、牛乳	鶏肉、高野豆腐 たまご、豚肉、白みそ 牛乳	学校給食用米、米粒麦 砂糖、でんぷん、キャノラ油 練りごま	玉葱、エリンギ、人参 大根、こんにゃく、小松菜 柿(又はりんご)	799	32.3	24.1	117
9	火	スパゲティナポリタン ゆでひよこ豆のサラダ 板橋産人参のケーキ(鶏卵)、牛乳 【ふれあい農園会給食 板橋区産人参】	豚肉、ひよこ、たまご 調理用牛乳、牛乳	スパゲッティ、バター キャノラ油、砂糖、薄力粉 三温糖、黒ごま	にんにく、玉葱、人参 マッシュルーム、ピーマン トマトピューレ、キャベツ きゅうり	776	30.8	30.9	103
10	水	さつま芋ご飯、ししゃもフライ(ししゃも) 切り干大根含め煮(油揚げ) みかん、牛乳	ししゃも、さつま揚げ 油揚げ、牛乳	学校給食用米、黒ごま さつま芋、薄力粉、砂糖 パン粉、キャノラ油	人参、切干し大根 さやいんげん、みかん	816	28.6	22.4	127
11	木	麦ごはん、豚キムチ炒め 中華風コーンスープ(豆腐、鶏卵) 牛乳	豚肉、鶏肉、絹ごし豆腐、 たまご、牛乳	学校給食用米、米粒麦 ごま油、砂糖、でんぷん 白ごま、キャノラ油	ニンニク、生姜、白菜キムチ 玉葱、人参、にら、長葱 もやし、コーン、きくらげ チンゲンサイ	753	32.6	23.1	106
12	金	ツナトースト、ポークビーンズ(大豆)、牛乳	ツナ油漬、豚肉、大豆 ベーコン、牛乳	食パン、炒め油、薄力粉 マヨネーズ、じゃがいも 赤ごらめ、キャノラ油、バター	パセリ、玉葱、レモン汁 セロリ、人参、トマトピューレ りんご	755	31.1	35.3	90
15	月	かけカレーうどん、牛乳 のり塩ビーンズポテト(大豆)	鶏肉、かまぼこ、大豆 あおさ、牛乳	うどん、キャノラ油、砂糖 でんぷん、じゃがいも	玉葱、人参、小松菜、長葱	759	28.5	30.4	103
16	火	ポテトピラフ、魚のコーンフレーク焼き 豆と野菜のトマトスープ煮、ジョア	ボンレスハム、タラ チーズ、鶏肉、ひよこ豆 ジョア	学校給食用米、バター キャノラ油、じゃが芋、砂糖 マヨネーズ、パン粉、マカロ ンフレーク	にんにく、生姜、セロリー 人参、玉葱、キャベツ トマトピューレ	764	31.7	18.2	118
17	水	焼カレーパン、春雨ソテー パインヨーグルト、牛乳	豚ひき肉、鶏肉、ヨーグルト 牛乳	マーガリンパン、薄力粉 じゃが芋、キャノラ油、春雨 パン粉、ごま油	ニンニク、人参、玉葱、生姜 レーズン、キャベツ、もやし にら、粒コーン、きくらげ パイン缶	741	28.5	29.9	100
18	木	麦ごはん、じゃこのカレーふりかけ 生揚げの五目煮(生揚げ) もやしのナムル、牛乳【鉄分強化献立】	ちりめんじゃこ、生揚げ 豚肉、牛乳	学校給食用米、米粒麦 キャノラ油、砂糖、ごま油 でんぷん、白ごま	玉葱、にんにく、人参 たけのこ水煮、干椎茸 小松菜、生姜、もやし	810	33.9	25.5	113
19	金	味噌ラーメン、大学芋、牛乳	豚肉、赤みそ、牛乳	中華めん、ごま油、砂糖 キャノラ油、練りごま さつま芋、水あめ、黒ごま	にんにく、生姜、キャベツ 玉葱、人参、もやし、にら 粒コーン	848	29.2	29.7	125
22	月	わかめご飯、かぼじゃがコロッケ もずくの味噌汁(油揚げ、豆腐)、牛乳 【冬至の行事食 かぼちゃ】	炊込みわかめ、もずく 豚ひき肉、油揚げ 豆腐、赤白みそ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 白ごま、キャノラ油、薄力粉 じゃが芋、パン粉	玉葱、かぼちゃ、えのき	876	27.5	27.7	135
23	火	五目おこわ、むつの西京焼き 野菜のごまあえ、みかん、牛乳	鶏肉、むつ、白みそ、牛乳	学校給食用米、もち米 ごま油、砂糖、白ごま 練りごま	人参、たけのこ水煮 生姜、干椎茸、小松菜 キャベツ、もやし、みかん	804	37.5	25.9	106
24	水	パプリカライスのチキンクリームかけ いかとわかめのサラダ(いか) スイートポテト、牛乳	鶏肉、調理用牛乳、牛乳 生わかめ、いか	学校給食用米、バター キャノラ油、薄力粉、砂糖 生クリーム、ごま油 さつまいも	人参、玉葱、キャベツ マッシュルーム グリーンピース	889	28.2	29.9	129
25	木	終業式							

※学校行事などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

…エビ・カニ・イカ・アサリ …魚卵を含む小魚類 …大豆・大豆製品 …ナッツ類

…鶏卵・うずら卵 …やまいも …なすび を含みます。

鉄分強化献立

区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	800	30.9
板橋区摂取基準	772～888	26.9～41.5