

令和7年12月献立表

板橋区立高島第三中学校

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)
1	月	●豚肉のしぐれごはん 魚の照り焼き かぶのみそ汁 ☉牛乳	☉牛乳,★豚ひき肉,赤みそ(辛),ぶり60g,鶏肉,白みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,砂糖,●白ごま	人参,ごぼう,生姜,かぶ,玉葱	758	36.9	25.1
2	火	●七穀ゆかりごはん ◎ツナ入り卵焼き みそ汁 ☹オレンジ ☉牛乳	☉牛乳,ツナ油漬,◎たまご,★豚肉,赤みそ(辛),白みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,七穀,●白ごま,じゃがいも,油,でんぷん	ゆかり,玉葱,人参,白菜,☹オレンジ	767	29.1	22.9
3	水	☉●ねりごまトースト ☉サーモンチャウダー ヒヨコ豆のサラダ ☉牛乳	☉牛乳,銀鮭,★ベーコン,☉調理用牛乳,ひよこ豆	☉食パン,ソフトマーガリン,グラニュー糖,●白すりごま,●練りごま,じゃがいも,炒め油,小麦粉,油,☉バター,揚げ油,砂糖	にんにく,玉葱,人参,小松菜,キャベツ,きゅうり	823	32.3	41.5
4	木	●豚キムチ丼 ◎トック入り卵スープ フルーツゼリー ☉牛乳	☉牛乳,★豚肉,◎たまご,アガー	学校給食用無洗米,米粒麦,ごま油,砂糖,でんぷん,●白ごま,炒め油,トック	にんにく,生姜,白菜キムチ,玉葱,人参,にら,長葱,もやし,チンゲンサイ,りんごジュース,パイン缶,みかん缶	771	28.6	18.9
5	金	麻婆焼きそば スティックポテト ☉牛乳	☉牛乳,冷凍豆腐,★豚ひき肉,八丁みそ	中華めん,ごま油,炒め油,砂糖,でんぷん,さつまいも,揚げ油	にんにく,生姜,人参,長葱,にら,干し椎茸,たけのこ水煮	802	28.6	26.5
8	月	●鶏肉とキャベツのねぎ塩丼 ◎むらくも汁 ☹いちご ☉牛乳	☉牛乳,鶏肉,豆腐,◎たまご	学校給食用無洗米,米粒麦,ごま油,●白ごま,でんぷん	玉葱,人参,キャベツ,もやし,長葱,にんにく,生姜,えのきたけ,小松菜,☹いちご	767	30.7	23.2
9	火	●板橋区産人参のごはん ☉魚のちゃんちゃん焼き さつまいものみそ汁 ☉牛乳 【ふれあい農園会給食】	☉牛乳,油揚げ,生鮭60g,白みそ(甘),★豚肉,赤みそ(辛),白みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,●白ごま,炒め油,☉バター,砂糖,さつまいも	人参,玉葱,キャベツ,もやし,大根,小松菜	806	33.6	24.0
10	水	☉カレー焼きパン チキンポトフマト風味 ☉パインヨーグルト ☉牛乳	☉牛乳,★豚ひき肉,鶏肉,☉ブレインヨーグルト	☉ショートニングパン,炒め油,小麦粉,ソフトパン粉,油,じゃがいも	人参,玉葱,にんにく,セロリー,キャベツ,小松菜,パイン缶	787	30.2	30.3
11	木	中華風あんかけうどん 青のりビーンズポテト ☹りんご ☉牛乳 【🦋鉄強化献立】	☉牛乳,★豚肉,赤みそ(辛),八丁みそ,大豆,あおさ(素干し)	うどん,ごま油,炒め油,砂糖,でんぷん,じゃがいも,揚げ油	生姜,にんにく,長葱,玉葱,人参,もやし,たけのこ水煮,チンゲンサイ,☹りんご	750	33.0	23.8
12	金	●わかめごはん ☹ししゃもの南蛮焼き 冬野菜のうま煮 ☉牛乳	☉牛乳,炊き込みわかめ,☹ししゃも(生干し20g),鶏肉,冷凍生揚げ	学校給食用無洗米,米粒麦,●白ごま,砂糖,炒め油,里芋	長葱,生姜,人参,大根,玉葱,冷凍グリーンピース	756	34.7	24.5
15	月	☉☹スパゲッティクリームソース イタリアンドレッシングさいころサラダ みかんゼリー ☉牛乳	☉牛乳,鶏肉,★ベーコン,☹むきえび,☉調理用牛乳,☉粉チーズ,アガー	スパゲッティハーフ,油,小麦粉,☉バター,じゃがいも,さつまいも,砂糖,オリーブ油	玉葱,人参,マッシュルーム水煮,小松菜,粒コーン缶,きゅうり,にんにく,みかん・オレンジジュース	756	28.4	28.4
16	火	☉ポテトピラフ ☉魚のコーンフレーク焼き ◎卵入りトマトスープ ☉牛乳	☉牛乳,★ロースハム,さくら60g,☉ピザチーズ,★豚肉,◎たまご	学校給食用無洗米,米粒麦,じゃがいも,揚げ油,炒め油,☉バター,油,ソフトパン粉,コーンフレーク,でんぷん	玉葱,にんにく,セロリー,人参,ポイルトマト,小松菜	772	35.1	27.6
17	水	☉ミルクトースト ☉ポークビーンズ コールスロー ☉牛乳	☉牛乳,☉コンデンスミルク,★豚肉,大豆	☉食パン,☉バター,グラニュー糖,炒め油,じゃがいも,油,小麦粉,赤ざらめ,砂糖	セロリー,人参,玉葱,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり	755	30.0	35.8
18	木	鶏おこわ ◎ひじき入り卵焼き ●利休汁 ☉牛乳	☉牛乳,鶏肉,油揚げ,鶏ひき肉,◎たまご,ひじき,★豚肉,白みそ(辛)	学校給食用無洗米,もち米(無洗米),米粒麦,炒め油,砂糖,じゃがいも,★練りごま	人参,干し椎茸,ごぼう,たけのこ水煮,玉葱,大根,小松菜	765	34.6	27.4
19	金	昆布ごはん ●魚のにんにくみそ焼き さつま汁 ☉牛乳	☉牛乳,刻み昆布,鶏肉,油揚げ,赤魚60g,白みそ(甘),赤みそ(辛),白みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,砂糖,●白すりごま,さつまいも	人参,にんにく,大根,小松菜	788	34.8	26.6
22	月	ごはん のりの佃煮 かぼちゃコロッケ ●ひじきサラダのみそドレッシング ☉牛乳	☉牛乳,刻みのり,★豚ひき肉,高野豆腐粉末,ひじき,白みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,砂糖,油,じゃがいも,小麦粉,ソフトパン粉,揚げ油,●白ごま,ごま油	玉葱,人参,かぼちゃ,大根,キャベツ,もやし	812	24.1	25.7
23	火	ごはん ●さばの韓国風焼き ナムル ◎もずくと卵のスープ ☉牛乳	☉牛乳, さば60g, もずく(塩抜き), 豆腐, 鶏肉, ◎たまご	学校給食用無洗米,米粒麦,砂糖,ごま油,●白ごま,でんぷん	にんにく,生姜,長葱,もやし,小松菜,人参,玉葱,えのきたけ	762	35.2	27.3
24	水	じゃこ入りガーリックライス フライドチキン ミネストローネ ☉牛乳	☉牛乳,★ベーコン,ちりめんじゃこ,鶏もも肉30g,★豚肉	学校給食用無洗米,炒め油,でんぷん,小麦粉,揚げ油,じゃがいも,シュエルマカロニ	にんにく,生姜,セロリー,玉葱,人参,ポイルトマト,トマトピューレ	819	33.6	30.0
25	木	終業式(給食なし)						

※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。

☉…乳製品・乳成分を含むもの ◎…卵 ☹…エビ・カニ・イカ ☹…魚卵

●…ごま ◇…アーモンド ☹…生のくだもの を含みます。

区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
12月平均	780	31.6
板橋区摂取基準	772～888	26.9～41.5