

令和2年 12月 献立表

志村第一中学校



日	曜日	牛乳	献立	材 料 名			栄養価		
				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)	たんぱく質 (g)	
1	火	○	黒糖きな粉コッペ レモンドレッシングサラダ うずら卵のトマト煮	黒砂糖パン, バター, 砂糖, 油, 三温糖, じゃがいも	牛乳, きな粉, 鶏肉, うずら 卵水煮, ひよこ豆, レンズ 豆	きゅうり, 人参, キャベツ, コー ン, レモン汁, 玉ねぎ, 小松菜, ト マト缶, トマトピューレ, トマト ペースト, にんにく, セロリー	757	27.8	
2	水	○	こぎつねご飯 あじの薬味焼き 沢煮椀	米, 油, 砂糖	牛乳, 油揚げ, あじ, 赤み そ, 豚ばら肉, 生揚げ	人参, 筍, さやいんげん, にんに く, 生姜, 長ねぎ, 大根, 玉ねぎ, 小松菜	750	34.0	
3	木	○	鶏ごぼうピラフ ジャンボサモサ  キャベツとベーコンのスープ	米, 押麦, 油, バター, じゃ がいも, 餃子の皮, 小麦粉	牛乳, 鶏肉, ツナ油漬け, ベーコン	人参, 玉ねぎ, ごぼう, コーン, に んにく, さやいんげん, キャベ ツ, 大根, 小松菜	782	26.1	
4	金	○	広東麺 ピリ辛サラダ 果物(パイナップル)	むし中華めん, 油, でんぷ ん, 三温糖, ごま油, 砂糖, 白すりごま	牛乳, 豚ばら肉, 焼き竹輪, 白みそ, 生わかめ	生姜, にんにく, 白菜, 人参, 玉 ねぎ, 小松菜, きゅうり, 枝豆, コーン, パイン	750	28.2	
7	月	○	そぼろ混ぜご飯 銀鱈の照り焼き みそ汁	米, 油, 砂糖, でんぷん	牛乳, 鶏ひき肉, 銀さわか め, 油揚げ, 生わかめ, 白みそ, 赤みそ	ごぼう, 生姜, 小松菜, 人参, キャベツ, 大根, 長ねぎ	750	33.3	
8	火	○	ホットドッグ 青のり粉ふきいも  洋風卵スープ	ショートニングパン, 油, じゃがいも, でんぷん	牛乳, ウィンナー, あおの り, 鶏肉, たまご	キャベツ, にんにく, 人参, 玉ね ぎ, コーン, 小松菜	755	28.4	
9	水	○	ブルコギ丼 わかめスープ 果物(りんご)	米, 油, 三温糖, 白ごま, で んぷん, ごま油	牛乳, 豚肉, 豆腐, もずく, 生わかめ	にんにく, 玉ねぎ, 人参, えのき たけ, にら, 長ねぎ, コーン, 小松 菜, りんご	776	29.9	
10	木	○	キャロットピラフチキンクリーム コーンサラダ  板橋ふれあい  農園会給食	米, 油, オリーブ油, 小麦 粉, バター, 生クリーム, 砂 糖	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 調理 用牛乳	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ, きゅうり, 小松菜, コー ン, 枝豆, パイン	833	26.1	
11	金	○	きんぴらご飯 ししゃものごま揚げ ゆず風味和え みそ汁	米, 油, ごま油, 三温糖, 小 麦粉, 白ごま, 黒ごま, 砂 糖, じゃがいも	牛乳, 豚肉, ししゃも, たま ご, 生わかめ, 白みそ, 赤み そ	ごぼう, 人参, 糸こんにゃく, きゅ うり, 白菜, 小松菜, ゆず, 大根, 長ねぎ	764	29.3	
14	月	○	ツナと小松菜のトマトパスタ フレンチサラダ  ベイクドチーズケーキ	スパゲッティ, 油, 三温糖, じゃがいも, 砂糖, 生ク リーム, 小麦粉	牛乳, ベーコン, ツナ油漬 け, 赤みそ, クリームチー ーズ, たまご	にんにく, 玉ねぎ, 人参, えのき たけ, マッシュルーム, トマト缶, トマトピューレ, 小松菜, きゅう り, コーン, レモン汁	797	26.7	
15	火	○	ちくわの混ぜご飯 白身魚ののり塩唐揚げ みそ汁	米, 油, 砂糖, 小麦粉, コー ンスターチ	牛乳, 鶏肉, 焼き竹輪, パ サ, たまご, あおのり, 油揚 げ, 白みそ, 赤みそ	人参, ごぼう, さやいんげん, キャベツ, 大根, 小松菜, 長ねぎ	757	33.6	
16	水	○	焼き肉チャーハン こんにゃくサラダ  白菜の担々スープ	米, 油, 砂糖, ごま油, 白ご ま, 練りごま	牛乳, 豚ばら肉, 鶏ひき肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	生姜, にんにく, 人参, 長ねぎ, ピーマン, こんにゃく, きゅうり, 小松菜, コーン, 白菜, にら	798	26.0	
17	木	○	鶏肉とれんこんのサンドパン 野菜ソテー カレーポトフ	ショートニングパン, 油, でんぷん, じゃがいも	牛乳, 鶏ひき肉, レンズ豆, サラダチーズ, ベーコン, 鶏肉	生姜, れんこん, 玉ねぎ, 人参, 小松菜, もやし, コーン, にんに く, 長ねぎ, セロリー, キャベツ, パセリ	750	29.7	
18	金	○	あぶたま丼 みそ汁  果物(りんご)	米, 黒砂糖, 三温糖, 油, で んぷん, さつまいも	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, たま ご, 白みそ, 赤みそ	玉ねぎ, 人参, 糸こんにゃく, 干 し椎茸, 長ねぎ, さやいんげん, 白菜, 大根, こんにゃく, 小松菜, りんご	852	30.9	
21	月	○	わかめご飯  ☆冬至献立☆ たらのゆず味噌焼き 香味ドレッシングサラダ かぼちゃすいとん汁	米, 三温糖, 白すりごま, 油, ごま油, 砂糖, 小麦粉, 白玉粉	牛乳, 炊き込みわかめ, た ら, 赤みそ, 豚肉, 油揚げ	ゆず, 生姜, きゅうり, 人参, 白 菜, 小松菜, 長ねぎ, 大根, かぼ ちゃ	774	31.5	
22	火	○	ジャーマンポテトパン ゴマドレッシングサラダ 冬野菜のクリーム煮	コッペパン, 油, じゃがい も, 練りごま, 砂糖, パ ター, 小麦粉, 生クリーム	牛乳, ベーコン, サラダ チーズ, 鶏肉, 調理用牛乳, 白いんげん豆	玉ねぎ, きゅうり, 人参, 小松菜, コーン, 白菜, マッシュルーム, ブロッコリー	750	28.9	
23	水	○	すき焼き丼 ねぎ味噌和え 大豆と煮干しの甘辛煮	米, 油, 三温糖, でんぷん, ごま油, さつまいも, 白ご ま, 砂糖	牛乳, 豚肉, 豆腐, 生わか め, 白みそ, 大豆, かたくち いわし	糸こんにゃく, 玉ねぎ, 白菜, 人 参, えのきたけ, 長ねぎ, 小松 菜, きゅうり, コーン, 枝豆	840	29.6	
24	木		ジョア  ☆クリスマス献立☆ ソーセージパエリア 照り焼きチキン ジュリエンスープ オレンジゼリー	米, 油, 砂糖	ジョア, ウィンナー, 鶏も も肉, ベーコン, アガー	玉ねぎ, コーン, マッシュルー ム, にんにく, 赤ピーマン, ピー マン, 生姜, 人参, 大根, キャベ ツ, 小松菜, オレンジジュース, みかん缶	756	27.6	
25	金		終業式 (給食はありません)						

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

※ サラダは加熱した野菜を使用しています。



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
12月分平均	777	29.3
板橋区学校給食摂取基準	820	31.0