

令和6年度 12月献立表

板橋区立志村第三中学校

日	曜日	牛乳	献立名	材 料 名			栄養価	
				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)	たんぱく質 (g)
2	月	○	ルーロー飯 じゃこと糸寒天のサラダ 果物(みかん)	豚肉、糸寒天、じゃこ、牛乳	米、麦、油、砂糖、ごま	玉ねぎ、たけのこ水煮、干し椎茸 しょうが、にんにく、小松菜 にんじん、キャベツ、みかん	741	28.5
3	火	○	わかめきびご飯 擬製豆腐 じゃがいものそぼろ煮	炊き込みわかめ、豆腐、鶏肉 たまご、豚肉、大豆ミート、牛乳	米、麦、きび、ごま、砂糖 油、じゃがいも、でんぷん	にんじん、長葱、干し椎茸 玉ねぎ、さやいんげん	788	30.5
4	水	○	鶏ごぼうご飯 鯖のごま味噌焼き もずくスープ	鶏肉、油揚げ、さわら、みそ もずく、豆腐、たまご、牛乳	米、もち米、油、砂糖、ごま ごま油、でんぷん	ごぼう、にんじん、さやいんげん 長葱	742	36.0
5	木	○	スパゲッティミートソース キャロットソースサラダ キャロットケーキ 【ふれあい農園会(にんじん)】	豚肉、レンズ豆、粉チーズ 牛乳、たまご	スパゲッティ、油、砂糖、バター 小麦粉	玉ねぎ、にんじん、にんにく しょうが、セロリ、マッシュルーム ポイルトマト、キャベツ、きゅうり もやし、オレンジジュース	852	32.4
6	金	○	パエリア パンチビーンズ ミネストローネ	鶏肉、えび、いか、ひよこ豆 ベーコン、大豆、牛乳	米、麦、バター、油、でんぷん じゃがいも、マカロニ	にんにく、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、ポイルトマト	737	27.4
9	月	○	ご飯 そぼろふりかけ 鯖のみそだれ焼き けんちん汁	豚肉、高野豆腐、さば、みそ 豆腐、油揚げ、牛乳	米、麦、砂糖、油、里芋	しょうが、にんじん、たけのこ 干し椎茸、さやいんげん ごぼう、長葱、こんにゃく、大根 小松菜	730	32.5
10	火	○	ちゃんぽん麺 大豆とおさつの甘辛揚げ 【鉄補給献立】	豚肉、いか、えび、あさり かまぼこ、牛乳、大豆	中華麺、油、でんぷん、さつまいも 砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、干し椎茸、キャベツ もやし、長葱、小松菜	707	32.3
11	水	○	仙台麩丼 おくずかけ 果物(いちご) 【郷土料理(宮城県)】	鶏肉、かまぼこ、たまご 油揚げ、牛乳	米、麦、油、仙台麩、砂糖 でんぷん、そうめん、里芋 あられ麩	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ さやいんげん、ごぼう、干し椎茸 小松菜、いちご	735	26.3
12	木	○	マーガリンパン 煮込みハンバーグ 野菜スープ	豚肉、たまご、レンズ豆 牛乳	マーガリンパン、油、パン粉 砂糖、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、にんにく マッシュルーム水煮、セロリ キャベツ、さやいんげん、えのきたけ	749	36.2
13	金	○	プルコギ丼 カリカリ油揚げのサラダ 果物(りんご)	豚肉、油揚げ、牛乳	米、麦、油、砂糖、でんぷん ごま	玉ねぎ、にんじん、もやし、にら しょうが、にんにく、小松菜 キャベツ、りんご	765	29.3
16	月	○	ひじき炒飯 チゲスープ グレープゼリー	焼き豚、ひじき、豚肉 豆腐、みそ、アガー、牛乳	米、麦、油、トポギ 砂糖	長葱、にんじん、キムチ、えのきたけ チンゲン菜、ぶどうジュース	750	26.1
17	火	○	ご飯 にんじんのふりかけ 鰯の照り焼きまたは鶏肉の照り焼き さつまいも汁 【セレクト給食】	じゃこ、ぶり、鶏肉、油揚げ みそ、牛乳	米、麦、砂糖、ごま、油 さつまいも	にんじん、小松菜、しょうが、ごぼう 大根、長葱、こんにゃく	770 764	32.8 32.0
18	水	○	カレーライス わかめサラダ 果物(いちご)	豚肉、チーズ、わかめ、牛乳	米、麦、じゃがいも、油 小松菜、バター、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、冷凍グリーンピース もやし、キャベツ、粒コーン缶 いちご	821	28.9
19	木	ジョア マスカット	ビスキュイトースト フレンチサラダ クリームシチュー	たまご、鶏肉、牛乳	食パン、バター、砂糖、小麦粉 アーモンド、油、じゃがいも 生クリーム	キャベツ、にんじん、きゅうり 粒コーン缶、玉ねぎ、セロリ にんにく、白菜、プロコロー	777	26.6
20	金	○	ほうとう風うどん ポテトのチーズ焼き 果物(みかん) 【冬至】	鶏肉、油揚げ、なると みそ、ベーコン、チーズ 牛乳	うどん、油、砂糖、じゃがいも	ごぼう、にんじん、大根、白菜 かぼちゃ、しめじ、長葱、みかん	747	30.3
23	月	○	こぎつねご飯 にぎすのから揚げ 豚汁	鶏肉、油揚げ、にぎす 豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米、もち米、油、砂糖 でんぷん、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、こんにゃく さやいんげん、長葱、大根 ごぼう、白菜	750	39.1
24	火	○	ポークストロガノフ カラフルサラダ スノーボール	豚肉、牛乳	米、麦、油、砂糖、生クリーム バター、小麦粉、アーモンド マーガリン	にんにく、玉ねぎ マッシュルーム水煮、トマトピューレ 小松菜、キャベツ 赤パプリカ、粒コーン缶	873	28.9

※学校行事や食材等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

※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)
月分一日あたりの平均	767	30.7
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5