



# 令和4年12月分献立表



反橋区立志村第三中学校

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	木	○	回鍋肉丼 コールスローサラダ 杏仁豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん 生クリーム	豚肉, みそ, アガー, 牛乳	にんにく, 生姜, 人参, キャベツ, 長 葱, ビーマン, たけのこ きゅうり, 大根, コーン	771	27.4
2	金	○	ご飯 ツナ入り卵焼き 小松菜のおひたし なめこ汁	米, 麦, 油	ツナ, 卵, 豆腐, わかめ, 油揚げ, み そ, 牛乳	生姜, 人参, 玉葱, グリンピース もやし, 小松菜, なめこ, 長葱	752	32.7
5	月	○	チキンピラフ マセドアンサラダ ポタージュスープ	米, パター, じゃがいも, 砂糖 小麦粉, 油	鶏肉, ベーコン, 牛乳	玉葱, 人参, コーン, マッシュル ム, グリンピース, きゅうり セロリー, エリンギ	754	25.1
6	火	○	ほうとう風うどん 和風サラダ キャロットケーキ	うどん, 油, 三温糖, ごま油, 砂糖, 薄力粉, マーガリン	鶏肉, 油揚げ, なたと, みそ, たま ご, 牛乳	ごぼう, 人参, 大根, 白菜, かぼ ちや, しめじ, 長葱, キャベツ, 小松 菜 オレンジジュース	811	29.1
7	水	○	黒砂糖パン クリームシチュー コーンサラダ	コッペパン, 油, じゃがいも, 小麦 粉, パター, 生クリーム, 砂糖	鶏肉, 牛乳	セロリー, にんにく, 人参, 玉葱, 白 菜, ブロッコリー, キャベツ, もやし コーン, 小松菜	756	28.7
8	木	○	ひじきおこわ 魚のマヨネーズ焼き 吉野汁	米, もち米, 砂糖, マヨネーズ, 乾 麺, でんぷん	油揚げ, ひじき, 鶏肉, 大豆, 鮭, 焼 き竹輪, 牛乳	人参, さやいんげん, 玉葱, マッ シュルム, コーン, こんにゃく 長葱, 小松菜	844	38.3
9	金	○	チキンカレーライス わかめサラダ グレープゼリー	米, 麦, じゃがいも, 小麦粉, パ ター, 砂糖, ごま油	鶏肉, ピザチーズ, わかめ, ア ガー, 牛乳	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, グリン ピース, もやし, キャベツ, コーン ぶどうジュース	859	26.6
12	月	○	チャプチェ丼 卵スープ 果物(苺)	米, 麦, 砂糖, 油, 春雨, ごま油, で んぷん	豚肉, 鶏肉, 卵, 牛乳	生姜, にんにく, 人参, 椎茸, 小松 菜, キムチ, ビーマン, 玉葱 チンゲンサイ, コーン, 長葱, いち ご	767	25.8
13	火	○	ご飯 魚のピリ辛焼き 野菜のごま醤油和え みそ汁	米, 麦, 油, 砂糖, すりごま	めかじき, みそ, 油揚げ, わかめ, 豆腐, 牛乳	にんにく, 長葱, 小松菜, 人参 もやし, 大根, ぶなしめじ えのきたけ	758	34.1
14	水	○	チリビーンズドック ポトフ 果物(みかん)	ショートニングパン, 油, パター 小麦粉, じゃがいも	豚肉, 大豆ミート, 白いんげん豆, ベーコン, ウィンナー, 牛乳	玉葱, 人参, ビーマン, セロリー にんにく, 生姜, トマト, キャベツ 大根, みかん	764	32.7
15	木	○	ゆかりご飯 おでん わかめのポン酢和え	米, 麦, 竹輪ふ, じゃがいも, 砂糖	さつまいも揚げ, 焼き竹輪, がんもど き, 昆布, うずら卵水煮, わかめ, 牛乳	ゆかり, 大根, こんにゃく, キャベツ, もやし, 人参, レモン	751	26.4
16	金	○	みそラーメン じゃが芋のガーリック風味揚げ 果物(りんご)	中華めん, ごま油, 油, じゃがいも	鶏ひき肉, みそ, 牛乳	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, キャベ ツ, もやし, たら, コーン, 長葱, りん ご	753	27.3
19	月	○	豚キムチ丼 小魚のから揚げ 中華風コーンスープ	米, 麦, ごま油, 三温糖, でんぷん	豚肉, はたはた, 鶏肉, たまご, 牛 乳	にんにく, ぶなしめじ, 人参, 玉葱 キムチ, たら, キャベツ, コーン	784	36.2
20	火	○	ココアパン タンドリーチキン カラフルサラダ 豆乳スープ	ココアパン, 油, 砂糖, 無塩バター	鶏肉, ヨーグルト, 白いんげん, ベ ーコン, 豆乳, 牛乳	玉葱, にんにく, 小松菜, キャベツ 赤パプリカ, コーン, 生姜, セロリー	774	38.2
21	水	○	ご飯 魚の竜田揚げ けんちん汁 果物(みかん)	米, 麦, でんぷん, 油, 里芋	さば, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ, 牛乳	生姜, ごぼう, 人参, 長葱, こんにゃ く, 大根, 小松菜, みかん	825	32.5
22	木	○	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ スノーボール	スパゲティ, オリーブ油, 油 赤ざらめ, 砂糖, 薄力粉 アーモンド, マーガリン, 粉砂糖	豚肉, 大豆ミート, 粉チーズ, 牛乳	玉葱, 人参, にんにく, 生姜, セロ リー, マッシュルム, トマト, キャ ベツ, コーン, 小松菜	801	33.2

※ 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	たんぱく 質
月分平均	783	30.9
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5