



令和4年12月献立表



板橋区立高島第一中学校

		主食	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1杯 - たんぱく質 脂質
1	木	パエリア スパニッシュオムレツ トマトスープ	★いか ★えび ★たまご ウィンナー ★ピザチーズ ◇鶏肉 ★牛乳	米 米粒麦 油 ★バター オリーブ油 ジャがいも ★生クリーム マカロニ	にんにく 玉葱 人参 赤パプリカ 黄パプリカ マッシュルーム ビーマン グリーンピース セロリー トマト トマトピューレ	755 kcal 32.3 g 27.4 g
2	金	ツナトースト シーザーサラダ ポテトとコーンのスープ	ツナ油漬 ◇ベーコン ★粉チーズ アンチョビ ◇鶏肉 ★牛乳	★食パン ★マヨネーズ オリーブ油 砂糖 油 ジャがいも でんぷん	玉葱 パセリ キャベツ 小松菜 人参 にんにく とうもろこし	747 kcal 28.1 g 35.6 g
5	月	あぶたま丼 ししゃものカレー揚げ いそあえ	◇鶏肉 ★たまご 油揚げ ★ししゃも 刻みのり ★牛乳	米 米粒麦 砂糖 でんぷん 薄力粉 揚げ油	玉葱 クリンピース ほうれんそう 人参 キャベツ もやし	819 kcal 36.1 g 30.9 g
6	火	めかぶごはん 肉じゃが ごま和え	◇鶏ひき肉 油揚げ めかぶわかめ ◇豚肉 ★牛乳	米 米粒麦 もち米 油 砂糖 ジャがいも 三温糖 ごま油 白ごま	生姜 糸こんにゃく 人参 玉葱 さやいんげん キャベツ 青菜 もやし	768 kcal 30.5 g 21.1 g
7	水	きな粉豆乳トースト カレーポトフ 板橋区産にんじんのサラダ	きな粉 豆乳 ★たまご ◇鶏肉 ◇ベーコン ツナ ★牛乳	★食パン 砂糖 ★バター ジャがいも 油 白すりごま	にんにく セロリー 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 もやし らっきょう	749 kcal 31.9 g 33.4 g
8	木	あんかけ焼きそば 鉄じゃこビーンズ みかん	◇豚肉 ★いか ★えび 大豆 高野豆腐 ★ちりめんじゃこ ★牛乳	むし中華めん 油 でんぷん ごま油 揚げ油	生姜 にんにく 玉葱 人参 たけのこ 白菜 もやし 干し椎茸 小松菜 ★みかん	748 kcal 34.6 g 22.9 g
9	金	鶏おこわ 鯖の南部焼き おひたし もずくの味噌汁	◇鶏肉 油揚げ さわら もずく 豆腐 白みそ 赤みそ ★牛乳	米 もち米 米粒麦 三温糖 白ごま 黒ごま 砂糖	人参 干し椎茸 ごぼう たけのこ もやし 小松菜 キャベツ 長葱	761 kcal 37.6 g 26.4 g
12	月	麦ごはん おろしハンバーグ ポテトとツナの和風サラダ	◇豚ひき肉 豆乳 ★たまご ツナ ★牛乳	米 押麦 油 生パン粉 砂糖 ジャがいも 油	玉葱 人参 大根 生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし	759 kcal 30.4 g 25.7 g
13	火	焼きカレーパン 卵スープ りんご	◇豚ひき肉 大豆 ◇ベーコン ★たまご ★牛乳	★ショートニングパン 油 小麦粉 パン粉 油 ジャがいも でんぷん	人参 玉葱 ほうれんそう ★りんご	758 kcal 29.3 g 31.5 g
14	水	ひじきごはん 鯖の竜田揚げ 豚汁	◇鶏肉 ひじき 油揚げ さば ◇豚肉 赤みそ 白みそ ★牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん 揚げ油 ジャがいも	人参 たけのこ さやいんげん 生姜 長葱 大根 ごぼう こんにゃく 小松菜	826 kcal 36.0 g 32.7 g
15	木	十和田バラ焼き丼 キャベツの甘酢和え りんごゼリー	◇豚ばら 粉寒天 ◇豚、ゼラチン ★牛乳	米 米粒麦 油 はちみつ 砂糖 白ごま ごま油	玉葱 人参 白菜 にんにく 生姜 キャベツ もやし きゅうり ★りんごジュース ★りんご	765 kcal 22.0 g 25.4 g
16	金	えびピラフ たらのマスタード焼き にんじんポタージュ	★えび たら ★粉チーズ ◇ベーコン 豆乳 ★牛乳	米 米粒麦 ★バター 油 パン粉 ジャがいも 小麦粉 ★生クリーム	玉葱 人参 マッシュルーム とうもろこし 赤ビーマン ビーマン パセリ クリームコーン	756 kcal 35.4 g 20.8 g
19	月	ガーリックトースト シュガートースト 鶏肉と大豆のトマト煮 ホットココア	◇鶏肉 大豆 ★調理用牛乳 豆乳	★食パン ★バター グラニュー糖 油 ジャがいも 赤ざらめ 砂糖 ★生クリーム	にんにく パセリ セロリー マッシュルーム 玉葱 人参 トマト	747 kcal 29.3 g 35.2 g
20	火	きんぴらご飯 鯖の一味焼き 玉子のみそ汁	◇鶏ひき肉 油揚げ さば 豆腐 生わかめ ★たまご 白みそ 赤みそ ★牛乳	米 もち米 ごま油 砂糖 白ごま でんぷん	人参 ごぼう 干し椎茸 さやいんげん 長葱 小松菜	756 kcal 37.5 g 28.7 g
21	水	チキンライスのクリームソース カラフルサラダ フルーツパンチ	◇鶏肉 ★調理用牛乳 ★牛乳	米 ★バター 油 小麦粉 ★生クリーム ジャがいも はちみつ	人参 玉葱 マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし ★黄桃 ★パイナップル ナタデココ	771 kcal 20.3 g 24.8 g
22	木	ほうとう ゆずポン和え かぼちゃドーナッツ	◇鶏肉 油揚げ 白みそ 豆乳 赤みそ ツナ 生わかめ ★たまご ★牛乳	うどん 油 三温糖 ごま油 白ごま ★バター 砂糖 薄力粉 揚げ油 粉砂糖	かぼちゃ ごぼう 大根 人参 小松菜 長葱 白菜 もやし ★ゆず	784 kcal 32.9 g 28.3 g
23	金	終業式（給食無し）				

※飲み物は、19日（月）以外、毎日牛乳です。 ★アレルギー対応食品
※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
月平均	767	31.5
板橋区学校給食摂取基準	772	32.8