



令和7年 12月献立表



中村中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き							栄 養 量			
日	曜	牛乳	献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 [※] (kcal)	たんぱく質 [※] (%)	脂質 [※] (%)	塩分 [※] (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	○	冬野菜カレー 牛乳 白菜の甘酢和え くだもの 月初めのカレーの日	豚肉 レンズまめ 白いんげんペースト	飲用牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ だいこん れんこん りんご はくさい 緑豆もやし くだもの	米 ジャがいも 上白糖 薄力粉	米ぬか油 有塩バター	843	12.6	24.8	2.8
2	火	○	ジャージャー麺 牛乳 青のりポテトビーンズ	豚肉 米みそ 黄だいず	飲用牛乳 あおのり	にんじん	緑豆もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ 乾しいたけ	むし中華めん 三温糖 でん粉 じゃがいも	米ぬか油 ごま油 揚げ油	800	17.2	32.7	3.4
3	水	○	ご飯 牛乳 生揚げのチリソース煮 小松菜とひじきのナムル	鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ	米 三温糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	741	15.9	30.6	3.0
4	木	○	焼肉ガーリック丼 牛乳 ポトフ くだもの	豚肉 鶏肉 ウインナー 黄だいず	飲用牛乳	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ くだもの	米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも	米ぬか油	815	15.9	31.5	2.8
5	金	○	ひじきご飯 牛乳 ししゃもの青のり焼き 糸寒天サラダ 豚汁 練馬大根メニュー	豚肉 黄だいず 絹ごし豆腐 米みそ	ひじき 飲用牛乳 ししゃも あおのり 糸寒天	にんじん	干しいたけ キャベツ きゅうり スイートコーン ごぼう だいこん ねぎ	米 おおむぎ つきごんにやく 上白糖 三温糖	米ぬか油	767	16.8	36.3	3.3
8	月	○	練馬スパゲティ 牛乳 フレンチサラダ チーズケーキ	まぐろ類缶 卵	飲用牛乳 ナチュラルチーズ 生クリーム	練馬だいこん葉 にんじん	練馬だいこん キャベツ きゅうり レモン果汁	スパゲティハーフ 上白糖 三温糖 薄力粉	米ぬか油	810	15.9	38.4	3.6
9	火	○	麦ご飯 牛乳 お好みバーブ 小松菜とえのきのお浸し ちゃんご風汁	豚肉 鶏肉 おかか 生揚げ 米みそ	飲用牛乳 あおのり	ごまつな にんじん	れんこん たまねぎ キャベツ 乾しいたけ えのきたけ 緑豆もやし しょうが ごぼう しめじ はくさい ねぎ	米 おおむぎ パン粉 上白糖 はちみつ	米ぬか油	786	18.0	29.0	3.1
10	水	○	ご飯 牛乳 油淋鶏 マスタードサラダ わかめと豆腐のスープ	鶏肉 豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん にんじん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン だいこん えのき	米 でん粉 薄力粉 上白糖 はちみつ	揚げ油 ごま油 米ぬか油	830	15.6	30.6	3.1
11	木	○	麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き たっぷり野菜のみそ汁 手作りなめたけ	豚肉 生揚げ 米みそ	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ しめじ だいこん えのきたけ	米 おおむぎ 上白糖 ジャがいも	米ぬか油	810	18.9	30.3	3.0
12	金	○	ブルコギ丼 牛乳 チョレギサラダ くだもの	豚肉	飲用牛乳 刻みのり	にんじん にら	たまねぎ 緑豆もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく きゅうり くだもの	米 おおむぎ しらたき 三温糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	749	15.1	27.8	2.9
15	月	○	大豆入りわかめご飯 牛乳 擬製豆腐 小松菜と油揚げの煮びたし 切干大根とわかめの味噌汁	鶏肉 押し豆腐 卵 油揚げ 米みそ	わかめご飯の素 飲用牛乳 カットわかめ	にんじん ほうれんそう ごまつな	たまねぎ 乾しいたけ 緑豆もやし ぶなしめじ 切干しだいこん ねぎ	米 おおむぎ 三温糖 上白糖 じゃがいも	米ぬか油	743	17.0	26.4	3.1
16	火	○	ぶどうコッペパン 牛乳 花野菜サラダ ミートボールシチュー 練馬区産大根メニュー	豚肉 卵 黄だいず	飲用牛乳 調理用牛乳	ブロッコリー にんじん トマトピューレー	カリフラワー キャベツ スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	ぶどうコッペパン 三温糖 パン粉 薄力粉	米ぬか油 有塩バター	733	15.9	35.7	3.2
17	水	○	麻婆大根丼 牛乳 ビーフの中草炒め チーズ	豚肉 米みそ	飲用牛乳 チーズ	にんじん にら ごまつな	しょうが 干しいたけ たまねぎ にんにく ねぎ だいこん キャベツ 緑豆もやし	米 おおむぎ 上白糖 でん粉 ビーフ	米ぬか油 ごま油	745	14.7	27.1	3.2
18	木	○	麦ご飯 牛乳 サバのサクサク揚げ おろし和え のっぺい汁	さば 豚肉 油揚げ	飲用牛乳	ごまつな にんじん	しょうが えのきたけ 緑豆もやし だいこん ねぎ	米 おおむぎ でん粉 上白糖 こんにやく さといも ちくわぶ	揚げ油 米ぬか油	838	15.7	33.7	2.6
19	金	×	校内駅伝										
22	月	○	麦ご飯 牛乳 さわらのみそ焼き ゆず風味おひたし かぼちゃのみそ汁 手作りのりつくだ煮	さわら 米みそ 油揚げ	飲用牛乳 もみのり	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	しょうが 緑豆もやし はくさい ゆず果汁 キャベツ たまねぎ しめじ だいこん	米 おおむぎ 三温糖	米ぬか油	731	18.8	24.9	2.9
23	火	○	あしたばパン 牛乳 ポテトグラタン イタリアンスープ	鶏肉 ベーコン 黄だいず 卵	飲用牛乳 調理用牛乳生クリーム ピザチーズ	パセリ にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム スイートコーン	あしたばパン 薄力粉 じゃがいも パン粉	米ぬか油 有塩バター	756	16.6	43.6	3.0
24	水	○	カレーピラフ 牛乳 白菜の洋風スープ おからシュトレン	ウインナー 鶏肉 黄だいず 卵 おから(生)	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ マッシュルーム はくさい 干しぶどう	米 おおむぎ 上白糖 薄力粉 加工糖	米ぬか油 マーガリン(乳不使用)	756	16.0	27.4	2.8
25	木	×	終業式										

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	780	16.2	31.2	3.0	360	110	3.0	255	0.41	0.52	19	7.6
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

くだものは柑橘類・りんごを予定しています。