



令和7年 12月献立表



中村中学校

実施日	曜日	献立名	主な材料とその働き						栄養量					
			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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
1月	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 こまつな	にんじん 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 じゃがいも 上白糖 薄力粉	米ぬか油 有塩バター	843	12.6	24.8	2.8		
2月	火	○ ジャーディーラーメン 牛乳 青のりボテビーンズ	豚肉 米みそ 黄だいす	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 たまねぎ たけのこ 乾しあわせ	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月	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 こまつな	にんじん こまつな	にんじん こまつな	米 三温糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	741	15.9	30.6	3.0	
4月	木	○ 焼肉ガーリック丼 牛乳 ポトフ くだもの	豚肉 鶏肉 ワインナー 黄だいす	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんじん こまつな	にんじん こまつな	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月	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 黄だいす 絹ごし豆腐 米みそ	ひじき 飲用牛乳 ししゃも 糸寒天	にんじん	にんじん こまつな	にんじん こまつな	米 おおむぎ 三温糖 でん粉	米ぬか油	767	16.8	36.3	3.3	
8月	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	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月	火	○ 麦ご飯 牛乳 お好みバーグ 小松菜とえのきのお浸し ちゃんこ風汁	豚肉 鶏肉 おかか 生揚げ 米みそ	飲用牛乳 あおのり	こまつな にんじん	れんこん たまねぎ キャベツ 紅しょうが 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月	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	にんじん にんじん	にんじん にんじん	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月	木	○ 麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き たっぷり野菜のみそ汁 手作りなめだけ	豚肉 生揚げ 米みそ	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん こまつな	にんじん こまつな	にんじん こまつな	米 おおむぎ 上白糖 じゃがいも	米ぬか油	810	18.9	30.3	3.0	
12月	金	○ ブルゴギ丼 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	にんじん にら	にんじん にら	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	月	○ 大豆入りわかめご飯 牛乳 摱製豆腐 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 こまつな	にんじん ほうれんそう こまつな	にんじん ほうれんそう こまつな	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月	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 黄だいす	飲用牛乳 調理用牛乳	プロッコリー にんじん トマトピューレー	カリッパー にんじん スイートコーン トマトピューレー	カリッパー にんじん スイートコーン トマトピューレー	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	水	○ 麻婆大根丼 牛乳 ビーフンの中華炒め チーズ	豚肉 米みそ	飲用牛乳 チーズ	にんじん にら こまつな	にんじん にら こまつな	にんじん にら こまつな	米 おおむぎ 上白糖 でん粉 ビーフン	米ぬか油 ごま油	745	14.7	27.1	3.2	
18木	木	○ 麦ご飯 牛乳 サバのサクサク揚げ おろし和えのつべい汁	さば 豚肉 油揚げ	飲用牛乳	こまつな にんじん	にんじん こまつな	にんじん こまつな	米 おおむぎ でん粉 上白糖 こんにゃく さといも ちくわふ	揚げ油 米ぬか油	838	15.7	33.7	2.6	
19金	金	冬至メニュー							校内駅伝					
22月	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	にんじん かぼちゃ	にんじん かぼちゃ	にんじん かぼちゃ	米 おおむぎ 三温糖	米ぬか油	731	18.8	24.9	2.9
23月	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 黄だいす 卵	飲用牛乳 調理用牛乳生クリーム ピザチーズ	バセリ にんじん こまつな	にんじん こまつな	にんじん こまつな	にんじん こまつな	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	水	○ カレーピラフ 牛乳 白菜の洋風スープ おからシチュートレン	ワインナー 鶏肉 黄だいす 卵 おから(生)	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん ほうれんそう	にんじん ほうれんそう	にんじん ほうれんそう	にんじん ほうれんそう	米 おおむぎ 上白糖 薄力粉 加工糖	米ぬか油 マーブル(乳不使用)	756	16.0	27.4	2.8
25木	木	冬至メニュー							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。 納給食回数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。