

令和7年

12月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日曜	飲料	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	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)
1月 水曜	牛乳	わかめご飯 おかからコロッケ 青菜の味噌汁 3年生リクエスト	炊き込みわかめの素 牛乳 豚ひき肉 ひじき おかから油揚げ 豆腐 みそ	米 米油 じゃが芋 小麦粉 パン粉油	たまねぎにんじん えのきだけねぎ 小松菜	789 12.4 33.7
2月 木曜	牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き みぞれ汁 和風サラダ 3年生リクエスト	牛乳 豚肉 鶏肉	米 片栗粉 米油 砂糖 ごま油	生姜にんじん えのきだけ 大根 小松菜 もやし	741 16.8 35.0
3月 火曜	牛乳	ご飯 魚の竜田揚げ 生揚げと白菜の味噌汁 キャベツのだし浸し 3年生リクエスト	牛乳 たら 厚揚げ みそ	米油 砂糖 片栗粉 小麦粉	生姜 大根 白菜 小松菜 ねぎ きゅうり キャベツしめじ	701 18.4 23.5
4月 水曜	牛乳	豚肉のすき煮丼 野菜の磯辺えりんごゼリー 3年生リクエスト	豚肉 烹き豆腐 牛乳 のりアガー	米 玄米 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	たまねぎ ごぼう 白菜 ねぎにんじん もやし 小松菜 りんごジュース	749 16.6 23.2
5月 木曜	牛乳	ガーリックトースト ボルシチ キャベツマスター・サラダ 3年生リクエスト	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 生クリーム	食パン バター 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく パセリ粉 にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ コーン	725 15.8 42.7
6月 火曜	牛乳	練馬スパゲティ オニオンドレッシング・サラダ ブルーベリーマフィン 3年生リクエスト	まぐろ缶 のり 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 小麦粉 バター 粉糖	パセリ粉 大根 キャベツ 小松菜 コーン たまねぎ ブルーベリー	861 14.5 36.1
7月 木曜	牛乳	スタミナ丼 トックスープ 3年生リクエスト	豚肉 牛乳 鶏肉	米 米油 砂糖 片栗粉 トック 白ごま ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこにんじん しめじ ピーマン 白菜 キムチ	740 15.2 24.8
8月 火曜	牛乳	ご飯 肉じゃが パリパリサラダ 3年生リクエスト	牛乳 豚肉	米 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油 ワンタンの皮 油	たまねぎ にんじん 大根 きゅうり 生姜	782 14.4 25.7
9月 木曜	牛乳	ねぎ塩豚丼 かき玉和風スープ	豚肉 牛乳 豆腐 卵	米 米油 片栗粉 ごま油	にんにく ねぎ にんじん もやし 白菜 レモン たまねぎ 小松菜	711 17.3 30.0
10月 木曜	牛乳	ご飯 ご飯 肉じゃが パリパリサラダ 3年生リクエスト	牛乳 豚肉	米 黒ごま パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 さつま芋	れんこん たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 生姜 ごぼう 大根 白菜 小松菜	732 17.2 26.2
11月 火曜	牛乳	きなこ揚げパン 肉団子入り春雨スープ ごまだれサラダ 3年生リクエスト	きな粉 牛乳 鶏ひき肉	油 ねじりパン 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 米油 白すりごま	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 ねぎ もやし 小松菜 キャベツ きゅうり 大根	710 17.3 38.0
12月 木曜	牛乳	ごまご飯 つくね焼き 根菜汁 3年生リクエスト	牛乳 鶏ひき肉 大豆 厚揚げ みそ	米 米油 片栗粉 ごま油	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ しめじ 大根 かぼちゃ ねぎ	781 18.3 30.7
13月 火曜	牛乳	ご飯 里芋と大根のそぼろ煮 わかめサラダ 3年生リクエスト	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ わかめ	米 米油 里芋 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜にんじん 大根 グリンピース キャベツ 小松菜	711 14.7 28.1
14月 木曜	牛乳	長崎ちゃんぽん 大豆とポテトの磯辺揚げ 果物(紅まどんな) 3年生リクエスト	豚肉 いか えび なると さつま揚げ うずら卵 牛乳 大豆 青のり	ちゃんぽんめん ごま油 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜にんにく たまねぎにんじん もやし キャベツ さやいんげん 紅まどんな	735 19.7 28.9
15月 木曜	牛乳	ご飯 鰯のさんか焼き ひじきの煮物 豚じゃが味噌汁 3年生リクエスト	牛乳 いわし すり身 鶏ひき肉 みそ 油揚げ ひじき 大豆 豚肉	米パン粉 白ごま 片栗粉 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	生姜ねぎにんじん 切干大根 たまねぎ	749 18.3 26.9
16月 火曜	牛乳	冬至カレーライス かぶの柚香漬け 3年生リクエスト	豚肉 大豆 牛乳 塩昆布	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト缶 りんご かぶ(葉) きゅうり ゆず	855 14.0 28.2
17月 木曜	牛乳	チキンライス 練馬サラダ マカロニスープ ショートレン風ケーキ 3年生リクエスト	鶏肉 牛乳 ベーコン 卵 おかから	米 米油 バター 砂糖 じゃが芋 マカロニ オリーブ油 小麦粉 粉糖	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 白菜 大根 小松菜 キャベツ レーズン	837 13.2 33.3
18月 木曜	牛乳	三色ピラフ フライドチキン 鶏肉と白菜のスープ 3年生リクエスト	鶏肉 ジョア 卵 牛乳 かまぼこ	米 米油 バター 米粉 小麦粉	たまねぎにんじん コーン グリンピース にんにく 白菜 小松菜	729 16.9 27.8
19月 木曜	牛乳	ターメリックライスのホワイトソースかけ カリカリベーコンのサラダ 3年生リクエスト	鶏肉 牛乳 生クリーム ベーコン	米 バター 米油 小麦粉 はちみつ	にんにくにんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン レモン	801 11.4 35.8

※ 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19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	760	15.8	30.5	3.1	378	114	3.0	270	0.39	0.47	20	7.9