

令和7年

12月献立表

光が丘第二中学校

実施日	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 (%)
1月	牛乳	わかめご飯 おからコロッケ 青菜の味噌汁	3年生リクエスト	炊き込みわかめの煮 牛乳 豚ひき肉 ひじき おから 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 えのきたけ ねぎ 小松菜		789	12.4	33.7
2火	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 えのきたけ 大根 小松菜 もやし		741	16.8	35.0
3水	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木	牛乳	豚肉のすき煮 井 野菜の磯辺和え りんごゼリー	3年生リクエスト	豚肉 焼き豆腐 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金	牛乳	ガーリックトースト ボルシチ キャベツマスタードサラダ	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
8月	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
9火	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 ビーマン 白菜 キムチ		740	15.2	24.8
10水	牛乳	ご飯 肉じゃが バリバリサラダ	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
11木	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
12金	牛乳	ごまご飯 つくね焼き 根菜汁		牛乳 鶏ひき肉 大豆 厚揚げ みそ	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
15月	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
16火	牛乳	ご飯 擬製豆腐 ツナとキャベツの煮物 具だくさん味噌汁	3年生リクエスト	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 卵 まぐろ缶 油揚げ みそ	米 米油 砂糖		にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ しめじ 大根 かぼちゃ ねぎ		781	18.3	30.7
17水	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
18木	牛乳	長崎ちゃんぽん 大豆とポテの磯辺揚げ 果物(紅まどんな)	3年生リクエスト	豚肉 いか えび なんと 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
19金	牛乳	ご飯 鰯のさんが焼き ひじきの煮物 豚じゃが味噌汁		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
22月	牛乳	冬至カレーライス かぶの柚香漬け		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 かぶ(葉) きゅうり ゆず		855	14.0	28.2
23火	牛乳	チキンライス 練馬サラダ マカロニスープ シュートレン風ケーキ	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
24水	ジョア	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
25木	牛乳	ターメリック味のおイトソースかけ カリカリベーコンのサラダ		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