

令和7年

12月献立表

石神井東中学校

実施日		献立名 ★献立名は、献立表に掲載されています。	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜		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		12月 (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	ごぼうのハヤシライス 牛乳 キャベツのおかか炒め カフェオレゼリー	豚肉 竹輪 油揚げ かつお節	牛乳 アガー 生クリーム	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう しめじ キャベツ	米 米粉 ぎらめ 砂糖	米油 ごま油	830	14.6	28.0	2.4
2	火	麦ご飯 牛乳 家畜豆腐 ☆カリカリワンタンサラダ	豚肉 みそ 厚揚げ 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 えのきたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖	米油 ごま油 油	821	15.7	32.9	3.2
3	水	☆ココア揚げパン 牛乳 和風ツナサラダ ホワイトシチュー	まぐろ缶 ウィンナー とり肉 いんげん豆	牛乳 わかめ 生クリーム チーズ	にんじん パセリ粉	大根 キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	コッペパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 米油 白ごま バター	825	15.1	44.1	3.3
4	木	ジャンバラヤ 牛乳 パセリポテト ☆ABCスープ	豚ひき肉 ウィンナー とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン パセリ粉	にんにく 生姜 たまねぎ 白菜 マッシュルーム	米 じゃが芋 マカロニ	米油 バター	797	15.9	31.2	5.1
5	金	ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き じゃがいもと豚肉のピリ辛炒め 生揚げの中皿スープ	とり肉 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳	ビーマン 赤ビーマン にんじん 小松菜	生姜 ねぎ にんにく たまねぎ 白菜	米 じゃが芋 砂糖	白ごま 米油 ごま油	762	18.7	31.7	2.6
8	月	練馬大根一斉献立 練馬スナグティ 牛乳 厚揚げときやべつの炒め物	まぐろ缶 とり肉 みそ 厚揚げ	牛乳	大根(葉)一斉給食 にんじん さやいんげん	だいこん(一斉給食) 生姜 にんにく ねぎ キャベツ	スナグティ 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	761	19.9	38.1	3.5
9	火	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 かぶの昆布漬け アセロラゼリー	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 塩昆布 アガー	にんじん にら かぶ(葉)	生姜 にんにく たまねぎ かぶ 干しいたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 アセロラジュース	米油 ごま油	787	16.3	27.4	2.5
10	水	鶏とたまねぎの卵とじ丼(高野豆腐入) 野菜とちくわのごまみそ炒め かまぼこの濃まし汁 牛乳	とり肉 かまぼこ 高野豆腐 卵 竹輪 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	たまねぎ しめじ えのきたけ 大根	米 砂糖 片栗粉	米油 白すりごま	755	18.0	28.7	3.5
11	木	さつまいもごはん 牛乳 肉豆腐 野菜の和風ごま炒め 抹茶ミルクゼリー	豚肉 豆腐	牛乳 アガー 生クリーム	にんじん 小松菜 さやいんげん	えのきたけ 白菜 ねぎ キャベツ もやし	米 さつまいも こんにゃく 砂糖	黒ごま 米油 白ごま	821	15.4	28.3	3.0
12	金	ごまご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 小松菜のおかか和え 吉野汁	ぶり かつお節 とり肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	白ごま 黒ごま	748	19.8	29.7	3.7
15	月	焼き鶏ごはん 牛乳 チャプチェ ウェーブワンタンスープ	とり肉 豚肉	のり 牛乳	にんじん にら	ねぎ にんにく たまねぎ 生姜 大根 キャベツ	米 ぎらめ みずあめ 砂糖 春雨 ウェーブワンタン	米油 ごま油	778	16.2	28.6	2.3
16	火	ご飯 牛乳 生揚げのハンバーグ 磯香和え 五目呉汁	厚揚げ 豚ひき肉 卵 とり肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 のり	菜ねぎ 小松菜 にんじん	大根 キャベツ たまねぎ ねぎ	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋		766	18.7	33.5	3.0
17	水	ジャージャー麵 牛乳 ポテトとツナのソテー ☆フルーツポンチ	みそ 豚ひき肉 まぐろ缶	牛乳 寒天	にんじん パセリ粉	もやし きゅうり 生姜 ねぎ にんにく たけのこ コーン 干しいたけ バイナップル缶 みかん缶 ブルーベリー	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ジュース	米油 ごま油 白すりごま バター	796	16.9	32.6	3.9
18	木	やごめ 牛乳 鶏肉と厚揚げのうま煮 おすわい(富山)	大豆 とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん みつば さやえんどう	しめじ ごぼう たけのこ だいこん きゅうり	米 もち米 こんにゃく じゃが芋 砂糖	米油	772	15.9	28.8	3.4
19	金	ご飯 牛乳 ☆鶏の唐揚げ 野菜のナムル 春雨スープ	とり肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	生姜 大根 白菜 たまねぎ コーン ねぎ にんにく	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 春雨	油 ごま油 白ごま 米油	769	15.8	30.5	2.3
22	月	ご飯 牛乳 ぶりの塩焼焼き 切干大根の煮付け かぼちゃの味噌汁	ぶり 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	生姜 ゆず 切干大根 ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖		766	18.3	31.4	3.1
23	火	ご飯 牛乳 きこのキッシュ 大根一斉献立 ポトフ(大根)	豚ひき肉 ウィンナー ベーコン 豚肉 卵 いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ粉	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく キャベツ だいこん(一斉給食)	米 じゃが芋	バター マーガリン	811	16.5	34.5	2.6
24	水	キャロットライス ジョア かきとめい草の和風炒め にんにくスープ	鮭 ベーコン	ジョア 牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ粉 ほうれん草 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ コーン 白菜	米 大麦 小麦粉	米油 バター	761	16.5	25.5	2.5

※ 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18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 (μgRAE)	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	785	16.9	31.4	3.1	404	124	3.3	284	0.35	0.52	20	8.0
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