

令和7年



12月献立表

谷原中学校

実施日	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 (%)	塩分 (g)	
日	曜	1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	月	チーズパン 魚のラタトウイユ シェルマカロニスープ 牛乳	メルルーサ 米みそ ベーコン	飲用牛乳	にんじん トマト缶詰 青ピーマン こまつな	にんにく セロリー たまねぎ 黄パブリカ キャベツ	チーズパン でん粉 砂糖 マカロニ	揚げ油 オリーブ油 油	712	19.5	38.0	3.5
2	火	炒り玄米ご飯 三州煮 ツナサラダ 牛乳	生揚げ 八丁味噌 豚肉 ツナ	飲用牛乳	さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ 干ししいたけ キャベツ	米 玄米 砂糖 つきこんにゃく じやがいも	油 ごま油	753	16.0	28.1	2.8
3	水	チリコンカンライス 小松菜とコーンのソテー フルーツ白玉 牛乳	豚肉 いんげんまめ ベーコン	飲用牛乳	にんじん トマトピューレー バセリ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム スイートコーン みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 麦 薄力粉 冷凍白玉 砂糖	油	843	11.5	24.4	2.6
4	木	ひじきご飯 じやがいもと豚肉のピリ辛炒め かぼちゃ呉汁 牛乳	鶏肉 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 黄だいす 米みそ	芽ひじき 飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 西洋かぼちゃ こまつな	干ししいたけ にんにく たまねぎ だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ	七分つき米 麦 砂糖 じやがいも	油 ごま油	705	16.1	24.5	2.9
5	金	中華丼 わかめスープ チーズケーキ 牛乳	豚肉 かまぼこ 鶏肉 鶏卵	飲用牛乳 カットわかめ クリームチーズ クリーム 調理用牛乳	にんじん チングンサイ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ 干ししいたけ きくらげ はくさい だいこん 根深ねぎ レモン	米 麦 でん粉 薄力粉 砂糖	油 ごま油	934	13.0	37.9	3.4
8	月	＜練馬区一斉給食・練馬大根＞ 練馬スパゲッティ ごぼうチップサラダ 果物(りんご) 牛乳	ツナ	刻みのり 飲用牛乳	こまつな ほうれんそう にんじん	練馬大根（一斉給食） キャベツ スイートコーン ごぼう たまねぎ りんご	スパゲッティ 砂糖	油 揚げ油	700	16.7	32.3	3.1
9	火	ゆかりご飯 アジのハンバーグ むらくも汁 牛乳	あじ 鶏肉 レンズまめ 大豆ミート 鶏卵 木綿豆腐	飲用牛乳	チングンサイ	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ 干ししいたけ 根深ねぎ	米 麦 パン粉 薄力粉 砂糖 でん粉	油	735	20.4	23.4	2.8
10	水	七穀米ご飯 カレー肉じゃが ばんさんすう 牛乳	豚肉	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい きゅうり	米 雜穀米 じやがいも しらたき 砂糖 緑豆はるさめ	油 ごま油	514	15.7	27.8	1.8
11	木	＜今月のお米＞ 北海道産ゆめぴりか 魚の彩り焼き 野菜のゆず和え 豚汁 牛乳	たら 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	飲用牛乳	青ピーマン 赤パブリカ バセリ にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ゆず 根深ねぎ にんにく しょうが ごぼう だいこん	米 じやがいも こんにゃく	マヨネーズ (イッガフリ-) 油 ごま油	750	16.8	30.1	2.8
12	金	じゃこと小松菜のチャーハン 中華スープ フライドポテト 牛乳	なると 豚肉	しらす干し 飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 根深ねぎ しょうが はくさい 干ししいたけ きくらげ たけのこ	七分つき米 麦 でん粉 じやがいも	ごま油 油 揚げ油	654	14.6	25.0	2.9
15	月	麦ご飯 シャーレン豆腐 糸寒天サラダ 牛乳	鶏肉 むきえび 押し豆腐	飲用牛乳 糸寒天	にんじん チングンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干ししいたけ 緑豆もやし キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	726	16.7	28.4	2.7
16	火	きのこ豚丼 さつま汁 果物(みかん) 牛乳	豚肉 鶏肉 麦みそ	飲用牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 生しいたけ ぶなしめじ ごぼう だいこん みかん	米 麦 砂糖 でん粉 さつまいも つきこんにゃく	油	741	13.3	21.4	2.7
17	水	ハンバーガー ^(パン・照焼きハンバーグ ・キャベツ) コーンチャウダー 牛乳	豚肉 レンズまめ ベーコン 白いんげんペースト	飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム	にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ スイートコーン クリームコーン	丸パン パン粉 砂糖 でん粉 じやがいも 薄力粉	油	814	18.3	42.8	4.0
18	木	麦ご飯 高野豆腐入り酢豚 すまし汁 牛乳	豚肉 凍り豆腐 なると	飲用牛乳	にんじん 赤ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ 生しいたけ パイン缶 だいこん 根深ねぎ	米 麦 でん粉 じやがいも 砂糖	揚げ油 油	719	13.0	25.8	2.8
19	金	パエリア ポテトオムレツ ににくスープ 牛乳	鶏肉 いか あさり 鶏卵 ベーコン	飲用牛乳 クリーム	赤ピーマン 青ピーマン にんじん こまつな	にんにく たまねぎ はくさい	七分つき米 麦 じやがいも	オリーブ油 油	784	16.9	35.0	3.5
22	月	＜冬至献立＞ 冬至カレーライス ひじきサラダ 元気ヨーグルト 牛乳	鶏肉 レンズまめ 米みそ	飲用牛乳 ひじき 元気ヨーグルト	にんじん かぼちゃ こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	米 麦 じやがいも 米粉 砂糖	油 ごま油	831	13.1	26.6	2.8
23	火	＜練馬区一斉給食・大根＞ 麦ご飯 小魚のぶりかけ いか大根の煮付け 野菜のからし和え 牛乳	いか 生揚げ	飲用牛乳 刻み昆布 しらす干し	さやいんげん にんじん	だいこん きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖	ごま油 ごま油 ごま油	623	16.6	23.1	1.9
24	水	カラフルビラフ フライドチキン ミネストローネ 牛乳	ベーコン 鶏肉 カットワインナー	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 赤パブリカ トマト缶詰 バセリ	たまねぎ マッシュルーム スイートコーン にんにく セロリー	七分つき米 麦 でん粉 薄力粉 じやがいも	油 揚げ油	874	16.1	37.3	3.0
25	木	サンマーメン しゅうまい 牛乳	豚肉 豚肉	飲用牛乳	にんじん チングンサイ	にんにく たけのこ しょうが たまねぎ きくらげ はくさい 緑豆もやし 根深ねぎ 干ししいたけ	むし中華めん 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮	油 ごま油	819	18.8	33.7	3.9

※ 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	749	15.9	30.1	2.9	352	112	3.3	231	0.37	0.44	18	7.4

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道、山梨県、福島県、宮城県になります。

<今月の産地>

岩手県産ひとめぼれ (七分米) みかん

青森県産まっしぐら (精白米) (和歌山県紀ノ川町)

北海道産ゆめぴりか (精白米)