

令和7年

12月献立表

大泉西中学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日 曜	献 立 名	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月分 (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	きなご揚げパン 飲用牛乳 ★焼肉サラダ ミネストローネ	きな粉 豚肉 ベーコン とり肉 レンズ豆	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶 パセリ	にんにく もやし きゅうり たまねぎ セロリー キャベツ	ミルクパン グラニュー糖 砂糖 マカロニ	揚げ油 米油 白ごま ごま油	755	16.1	39.1	3.2
2 火	麦ごはん 飲用牛乳 さんまの蒲焼き 磯香和え さつまいものごま味噌汁	さんま みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	生姜 白菜 もやし たまねぎ ねぎ	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 さつまい	油 白ごま 白すりごま	717	13.3	30.0	2.7
3 水	★豚キムチ丼 飲用牛乳 華風きゅうり フルーツヨーグルト	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	にら	にんにく たまねぎ キムチ ねぎ もやし きゅうり バイン缶 もも缶 りんご缶 洋梨缶	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	759	16.3	25.4	2.8
4 木	鶏肉とごぼうピラフ 飲用牛乳 クラムチャウダー 大根のツナサラダ	とり肉 ベーコン ほたて あさり まぐろ缶	牛乳 クリーム	にんじん	ごぼう 生姜 たまねぎ きゅうり 大根 コーン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター	780	15.4	34.5	3.1
5 金	じゃこと小松菜のチャーハン 飲用牛乳 いかシューマイ ★ワントンスープ	卵 なたね いか 豚ひき肉 豚肉	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 生姜 たまねぎ もやし キャベツ	米 大麦 しゅうまいの皮 片栗粉 ウェーブワントン	米油 ごま油	720	18.1	25.3	3.7
8 月	★練馬スパゲティ 飲用牛乳 りんごドレッシングサラダ 大根の葉っぱケーキ	まぐろ缶 卵	のり 牛乳	小松菜 赤ピーマン 大根葉 (一斉給食)	練馬大根 (一斉給食) キャベツ コーン りんご たまねぎ	スパゲティ 砂糖 小麦粉 グラニュー糖	米油 バター	760	15.4	33.3	3.1
9 火	麦ごはん 飲用牛乳 いかのチリソース 野菜のナムル にらたまスープ	いか とり肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	にんにく 生姜 ねぎ もやし たまねぎ しいたけ	米 大麦 片栗粉 砂糖	揚げ油 ごま油 白ごま 米油	717	17.0	27.4	2.6
10 水	チキンカレー 飲用牛乳 じゃこの梅ドレサラダ カフェオレゼリー	とり肉	牛乳 ちりめんじゃこ アガー クリーム	にんじん	にんにく 生姜 りんご たまねぎ セロリー もやし キャベツ きゅうり 梅	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 バター ごま油	812	13.2	29.6	2.9
11 木	麦ごはん 飲用牛乳 麻婆豆腐 切り干し大根のサラダ くだもの (りんご)	豚ひき肉 みそ 豆腐 まぐろ	牛乳	にんじん にら	生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ たまねぎ たけのこ 切干大根 もやし きゅうり りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	744	15.6	29.5	2.8
12 金	麦ごはん 飲用牛乳 お好みバーグ 粉ふきいも わかめと豆腐のみそ汁	鶏ひき肉 大豆 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 青のり わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ 生姜 大根 ねぎ	米 大麦 バン粉 米粉 砂糖 じゃが芋	米油	695	17.5	24.7	3.3
15 月	麦ごはん 飲用牛乳 のりの佃煮 ししゃもの二色揚げ 里芋と大根のそぼろ煮	豚ひき肉	牛乳 のり ししゃも 青のり	にんじん さやいんげん	生姜 干しいたけ たまねぎ 大根	米 大麦 砂糖 小麦粉 里芋 片栗粉	揚げ油 米油	774	15.8	30.6	2.9
16 火	ジャンバラヤ 飲用牛乳 ポテトオムレツ ★ABCスープ	ウインナー とり肉 ベーコン 卵	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン トマト缶 パセリ	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 マカロニ	米油	720	14.7	33.4	3.5
17 水	たっぷり野菜の豆乳タンメン 飲用牛乳 さつまいもと大豆の甘辛煮	豚肉 うずら卵 豆乳 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たけのこ しめじ キャベツ もやし	中華めん さつまい 片栗粉 砂糖 みずあめ	ごま油 揚げ油 白ごま	865	14.5	35.1	3.2
18 木	麦ごはん 飲用牛乳 さばの塩焼きおろしそえ 五目きんぴら 小松菜とえのきの味噌汁	さば さつまい揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう れんこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	ごま油	701	18.6	31.7	3.3
19 金	十和田バラ焼き丼 飲用牛乳 せんべい汁 りんごゼリー	豚肉 とり肉	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし りんご にんにく 生姜 大根 ごぼう 白菜 ねぎ りんごジュース	米 大麦 はちみつ 砂糖 片栗粉 南部せんべい	米油	754	15.0	25.3	2.9
22 月	麦ごはん 飲用牛乳 銀さわらのゆずみそだれ 大豆とひじきの煮物 かぼちゃすいとん	銀さわり みそ 大豆 さつまい揚げ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 かぼちゃ	ゆず しめじ 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 小麦粉 白玉粉	米油	721	17.6	21.1	3.1
23 火	ほうじ茶めし 飲用牛乳 おでん 野菜のからしあえ くだもの (みかん)	大豆 とり肉 竹輪 うずら卵 さつまい揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん (一斉給食) もやし キャベツ みかん	米 大麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 ちくわぶ		683	15.7	21.6	3.3
24 水	カラフルピラフ 飲用牛乳 クリスピーチキン 野菜のトマトスープ ココアゼリー	まぐろ とり肉 ベーコン	牛乳 クリーム アガー	にんじん ブロッコリー トマト缶	にんにく たまねぎ コーン 枝豆 生姜 セロリー キャベツ	米 大麦 小麦粉 コーンフレーク 米粉マカロニ 砂糖	米油 揚げ油	889	14.6	36.1	3.4
25 木	パン2種 (黒砂糖&パンキン) ミルクコーヒー ほうれん草のシーフードグラタン かぶのスープ	ベーコン えび ほたて あさり とり肉	コーヒー牛乳 牛乳 クリーム チーズ	ほうれん草 にんじん かぶ(葉)	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ かぶ	黒砂糖パン パンキンパン マカロニ 小麦粉	米油 バター	732	17.3	33.4	4.0

※ 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

太字は、旬の食材を使用した献立や行事献立です。

【12月の大泉地区産食材の使用予定】

★は、給食委員会のリクエスト給食アンケート上位の料理です。

1日(月) キャベツ 2日(火) 白菜 9日(火) 生しいたけ 11日(木) ねぎ 18日(木) 大根 19日(金) 白菜、ねぎ

12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	753	15.8	30.0	3.1	364	106	3.1	230	0.29	0.40	15	6.6

1月初日の予定献立

※1か月分の献立表は、1月8日(木)に配布します。

日 曜	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
8 木	コメッゴカレーライス 飲用牛乳 切り干し大根のサラダ くだもの (みかん)	豚肉 レンズ豆 まぐろ缶	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 切干大根 もやし みかん	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米油 ごま油	813	13.2	26.0	2.7