

令和7年

12月献立表

大泉西中学校

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		kcal	%	g
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1月	きなこ揚げパン 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月	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 さつま芋	油 白ごま 白すりごま	717	13.3 30.0 2.7
3月	★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 パイン缶 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月	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 ジャガ芋 小麦粉 砂糖	米油 バター	780	15.4 34.5 3.1
5月	じゃこと小松菜のチャーハン 飲用牛乳 いかシューマイ ★ワンタンスープ		卵 なると 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 ウェーブワンタン	米油 ごま油	720	18.1 25.3 3.7
6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 赤ビーマン 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
7月	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 じいたけ	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
8月	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 アガード クリーム	にんじん	にんにく 生姜 りんご たまねぎ セロリ もやし キャベツ キュウリ 梅	米 大麦 ジャガ芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 バター ごま油	812	13.2	29.6 2.9
9月	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 干しこいだけ たまねぎ たけのこ 切干大根 もやし キュウリ りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	744	15.6 29.5 2.8
10月	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 パン粉 米粉 砂糖 じゃが芋	米油	695	17.5	24.7 3.3
11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 干しこいだけ 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
12月	ジャンバラヤ 飲用牛乳 ボテトオムレツ ★ABCスープ	ワインナー 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 ジャガ芋 砂糖 マカロニ	米油	720	14.7	33.4 3.5
13月	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 さつま芋 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
14月	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 えのきだけ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	ごま油	701	18.6 31.7 3.3
15月	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 アガード	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
16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 かぼちゃいとん		銀さわら みそ 大豆 さつま揚げ とり肉 冬至献立	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
17月	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 ジャガ芋 ちくわぶ	米油	683	15.7 21.6 3.3
18月	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 アガード トマト缶	にんじん	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
19月	パン2種 (黒砂糖&パンブリンク) 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 パンブリンクパン 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月の天気予報】 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	コメツコカレーライス 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 ジャガ芋 米粉 ざらめ 砂糖	米油 ごま油	813	13.2	26.0	2.7