

令和7年

12月献立表

八坂中学校

実施日	曜	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 (%)	塩分 (g)
1	月	豚肉と根菜のまぜご飯 牛乳 のつべい汁 ごまポテト	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう しろごま さといも こんにやく ちくわぶ かたくりこ じゃがいも バター	ごぼう にんじん ほししいたけ こまつな さやいんげん だいこん ねぎ ほうれんそう	757	15.2	27.9	2.4
2	火	麦ごはん 牛乳 グリルチキン ポソレ フライドアップルパイ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ぎょうざのかわ さとう さつまいも こむぎこ	にんにく レモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマトかん コーン かぶ りんご	768	17.5	23.4	1.3
3	水	じゃこ菜ごはん 牛乳 肉豆腐 野菜のごま酢和え	かつおぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら しろごま こんにやく やきふ さとう しろすりごま	ごまつな たまねぎ にんじん ねぎ はくさい さやいんげん もやし きゅうり キャベツ	702	19.4	26.8	2.2
4	木	麦ごはん 牛乳 いかの生姜焼き 豚汁 竹輸入和風サラダ	ぎゅうにゅう いか みそ ぶたにく あぶらあげ わかめ ちくわ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにやく さといも こめあぶら しろごま	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし	701	19.1	23.8	3.1
5	金	チーズトースト 牛乳 お豆のポトフ 花野菜サラダ	チーズ しらすぼし ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ウインナー	むえんパン マヨネーズ (エッグフリー) こめぬかあぶら じゃがいも オリーブゆ さとう ごま	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー	767	17.4	41.8	3.4
8	月	練馬スバゲティー 牛乳 フルーツ白玉 あさりのカリッとサラダ	まぐろかん ぎゅうにゅう あさり かんてん	マカロニ・スバゲッティ オリーブゆ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら しらたまだんご	だいこん だいこん (は) しょうが キャベツ にんじん だいこん (は) いっせいきゅうしよく にんにく みかんかん バインアップルかん ももかん	829	14.5	27.2	2.6
9	火	とりめし 牛乳 厚焼きたまご 産子汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき たまご さけ わかめ みそ	こめ こめあぶら さとう しろごま こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも バター	ごぼう にんじん ほししいたけ グリンピース たまねぎ えのきたけ だいこん コーン ねぎ	775	18.9	31.9	3.4
10	水	麦ごはん 牛乳 すき焼き風旨煮 おかじゃこふりかけ 小松菜の油炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ かつおぶし ちりめんじゃこ あぶらあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら しらたき さとう しろごま	ごぼう にんじん はくさい ねぎ しゅんぎく こまつな	743	18.7	29.4	2.6
11	木	チャーハン 牛乳 中華風コーンスープ いちご	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう たまご	こめ こめぬかあぶら かたくりこ	にんにく にんじん ビーマン ねぎ コーン たまねぎ きくらげ チンゲンサイ いちご	689	15.3	29.0	2.3
12	金	ジャンバラヤ 牛乳 白身魚の香草パン粉焼き 白菜と豆腐のスープ	とりにく ウインナー えび いんげんまめ ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ	こめ バター こめぬかあぶら しろすりごま マヨネーズ (エッグフリー) パンこ ごまあぶら	セロリー にんじん たまねぎ ビーマン あかビーマン コーン にんにく パセリ はくさい もやし ねぎ	761	19.4	30.2	3.0
15	月	チキンカレーライス コーヒー牛乳 シーザーサラダ	とりにく いんげんまめ レンズまめ クリーム コーヒーぎゅうにゅう パルメザンチーズ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり ブロッコリー	863	12.9	26.1	2.2
16	火	こぎつねごはん 牛乳 焼きししゃもの甘酢漬 冬野菜のみそ汁	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とりにく わかめ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま	にんじん さやいんげん かぶ まいたけ こまつな	765	21.0	32.8	3.3
17	水	黒砂糖コッパパン 牛乳 シーフードグラタン キャベツとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび いか いんげんまめ クリーム チーズ ベーコン	くろざとうパン こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター しろすりごま パンこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ	904	16.1	34.3	3.8
18	木	麦ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 里いもと豚肉の角煮 むらこ汁	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ぶたにく あつあげ とりにく たまご	こめ おおむぎ しろごま さとう こめぬかあぶら さといも かたくりこ	しょうが にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん えのきたけ もやし ねぎ こまつな	763	17.6	25.5	3.2
19	金	青豆とわかめごはん 牛乳 ひきずり 鬼まんじゅう	だいず わかめごはんのちと ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ かまぼこ	こめ おおむぎ しろごま やきふ しらたき さとう こむぎこ さつまいも	にんじん はくさい ねぎ しゅんぎく	823	15.3	21.7	2.9
22	月	ほうとう 牛乳 ゆずドレッシングサラダ スイートポテト	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう たまご クリーム	ほうとう しろすりごま こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろごま さつまいも バター	ほししいたけ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ こまつな だいこん キャベツ きゅうり ゆず	776	14.2	27.5	3.2
23	火	麦ごはん 牛乳 麻婆大根 小松菜ときのこのガーリックソテー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ オリーブゆ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん こまつな しめじ	749	14.3	30.6	2.5
24	水	キャロットライス ジョア(プレーン) タンドリーチキン クリスマスサラダ ハッシュ・ド・ポーク	にゅうさんきんいんりょう とりにく ヨーグルト チーズ ぶたにく クリーム	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも ざらめ こむぎこ バター	にんじん にんにく レモン キャベツ きゅうり あかビーマン コーン しょうが たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ	842	16.8	21.0	2.7

※ 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 (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	777	16.8	28.4	2.8	387	112	3.3	235	0.35	0.41	19	7.2
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

※日本食品標準成分表が 2020年に改定され、エネルギーの算定方法が改定された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

(12月の主な使用食材と産地(実績))

食材	キャベツ	豚肉 ビーマン 白菜 水菜 れんこん	しめじ えのき茸	はたはた	にんにく ねぎ りんご ごぼう	干し椎茸	鮭 人参 じゃが 芋 玉葱
産地	練馬区	茨城	長野	石川	青森	大分	北海道
食材	青梗菜 セロリ	小松菜 きゅうり かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー	人参 大根 ねぎ にら キャ ベツ パセリ	鶏肉 ぶり	しょうが しらす ゆず	もやし	ちりめんじゃこ
産地	静岡	埼玉	千葉	岩手	高知	栃木	兵庫

12月の飲用牛乳の生乳産地予定は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道です。