






令和7年度 12月献立表

西東京市立明保中学校

日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	1杯分 たんぱく質
1月	まぜまぜビビンバ		豚肉,大豆,たまご	精白米,ごま油,なたね油,三温糖,白ごま	根しょうが,にんにく,だいこん,こまつな,にんじん	727 kcal
	ジャガイモのチゲ		豚肉,油揚げ,赤味噌	じゃがいも,ごま油	にんじん,玉葱,ねぎ,にんにく,根しょうが	32.7 g
	きんかん				きんかん	
2火	きなこトースト		調製豆乳,きな粉	国内産小麦粉食パン,ソフトタイプマーガリン,三温糖		753 kcal
	西東京ぐだくさんポトフ		豚肉,ウィンナー	なたね油,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,セロリー,ブロッコリー	30.5 g
	ひじきと大豆のサラダ		干ひじき,ちりめんじゃこ,大豆	なたね油,三温糖,白ごま	キャベツ,だいこん,にんじん	
3水	ご飯			精白米		702 kcal
	鮭のからしマヨ焼き		鮭	マヨネーズ		35.7 g
	かぶの浅漬け			白いりごま	キャベツ,かぶ,かぶ(葉),にんじん,根しょうが	
	きりたんぼ汁		鶏肉,油揚げ	きりたんぼ	にんじん,ごぼう,干し椎茸,だいこん,はくさい,ねぎ,こまつな	
4木	パプリカライス料理ソースがけ		鶏肉,調理用牛乳,生クリーム,チーズ	精白米,なたね油,有塩バター,薄力小麦粉	にんじん,玉葱,ブロッコリー	799 kcal
	シャキシャキサラダ			マヨネーズ,三温糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン	25.0 g
	りんご				りんご	
5金	あんかけチャーハン		たまご,豚肉	精白米,押麦,ごま油,なたね油,三温糖,かたくり粉	ねぎ,根しょうが,だいこん,にんじん,たけのこ,えのきたけ,こまつな,生しいたけ	701 kcal
	海鮮チャブチェ		いか,えび	なたね油,さつまいもはるさめ,ごま油	根しょうが,にんにく,にんじん,もやし,青ピーマン,赤ピーマン	27.4 g
	さつまいもチップス			さつまいも,米ぬか油,粉糖		
9火	冬野菜のカレーライス		豚肉	精白米,なたね油,じゃがいも,薄力小麦粉,有塩バター	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ブロッコリー,カリフラワー	854 kcal
	ごぼうサラダ			なたね油,三温糖,白すりごま	ごぼう,にんじん,キャベツ,とうもろこし	29.9 g
	フィッシュアンドチップス		たら	薄力小麦粉,じゃがいも,米ぬか油		
10水	野菜タンメン		豚肉,板なし蒲鉾	中華めん,なたね油,白いりごま,ごま油	根しょうが,はくさい,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,生しいたけ	704 kcal
	茎わかめのごま風味		茎わかめ	なたね油,三温糖,白ごま	だいこん,ブロッコリー,もやし,きゅうり	24.5 g
	サツマイモのパイ風		調理用牛乳	ぎょうざの皮,さつまいも,三温糖,米ぬか油	パイン缶	
11木	じゃこ菜飯		ちりめんじゃこ	精白米,ごま		792 kcal
	魚の薬味焼き		さば	白ごま	根しょうが,にんにく,ねぎ	35.6 g
	キャベツのお浸し		糸けすり		こまつな,キャベツ,にんじん	
	野菜たっぷり冬とんじる		豚肉,白味噌,赤味噌	なたね油,さといも,じゃがいも	だいこん,にんじん,ブロッコリー,玉葱	
12金	高野豆腐のそぼろご飯		鶏肉,高野豆腐	精白米,なたね油,三温糖	こまつな,にんじん,干し椎茸,ねぎ,根しょうが,にんにく,さやいんげん	700 kcal
	芋煮		豚肉	板こんにゃく,さといも,三温糖	にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ	33.8 g
	みそ汁		生わかめ,生揚げ,白味噌,赤味噌		玉葱,だいこん,ひらたけ	
15月	コーヒー牛乳		ミルクコーヒー			818 kcal
	ミートドック		豚肉,大豆	国内産小麦粉コッペパン,なたね油,薄力小麦粉	にんにく,根しょうが,玉葱,にんじん	34.2 g
	ツナサラダ		生わかめ,ツナフレーク	なたね油,三温糖,ごま油	キャベツ,にんじん,とうもろこし,しょうが,玉葱	
	白菜のクリームシチュー		鶏肉,調理用牛乳,生クリーム	なたね油,じゃがいも,有塩バター,薄力小麦粉	はくさい,にんじん,玉葱,パセリ	
16火	ご飯			精白米		746 kcal
	おから入りハンバーグ		豚肉,大豆,おから(生),たまご	パン粉(生),なたね油	玉葱,にんじん	35.2 g
	野菜の即席漬け		ちりめんじゃこ	白ごま	キャベツ,だいこん,にんじん,きゅうり	
	五目汁		鶏肉,生わかめ	じゃがいも,かたくり粉	にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな,ねぎ	
17水	コーンライス			精白米,オリーブ油	ホールコーン	731 kcal
	生揚げのチーズ焼き		生揚げ,豚ひき肉,赤味噌,チーズ	なたね油,三温糖	にんじん,玉葱,にんにく,セロリー	30.4 g
	小松菜ときのこのスープ		鶏肉	なたね油	にんじん,玉葱,こまつな,しめじ,えのきたけ,エリンギ	


裏面もあります

給食当番はマスクを忘れずに !!

日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	1杯あたり たんぱく質
18 木	ご飯			精白米		762 kcal
	しょうが味噌		米みそ(淡色辛みそ)	三温糖	しょうが	37.4 g
	魚の西京焼		たら,白味噌	三温糖		
	野菜のうま煮		鶏肉,うすら卵水煮	なたね油,板こんにゃく,さといも,三温糖	だいこん,たけのこ,れんこん,にんじん,ごぼう,干し椎茸,さやいんげん	
	花みかん				みかん	
19 金	大根スパゲティ		ツナフレーク	スパゲティ,オリーブ油,なたね油,白ごま,三温糖	玉葱,赤ピーマン,だいこん	816 kcal
	豚しゃぶサラダ		生わかめ,豚肉	三温糖,なたね油	キャベツ,きゅうり,だいこん,玉葱	29.9 g
	人参ケーキ		調理用牛乳,たまご	薄力小麦粉,三温糖,有塩バター	にんじん	
22 月	人参ご飯		油揚げ	精白米,もち米,白ごま	にんじん,干し椎茸	700 kcal
	小魚の南蛮漬け		めひかり	かたくり粉,薄力小麦粉,米ぬか油,三温糖,ごま油	青ピーマン,ねぎ	31.5 g
	柚子おほか白煮		刻み昆布,糸けすり		はくさい,にんじん,きゅうり,ゆず(生)	
	かぼちゃのみそ汁		生わかめ,生揚げ,白味噌		日本かぼちゃ,だいこん,ねぎ	
23 火	手作りカレーパン		豚肉,大豆	国内産小麦粉丸パン,なたね油,薄力小麦粉,パン粉(乾燥)	ごぼう,玉葱,にんじん,にんにく,根しょうが	746 kcal
	大根サラダ		生わかめ	三温糖,なたね油,ごま油	だいこん,にんじん,きゅうり	35.0 g
	サーモンチャウダー		秋鮭,調理用牛乳,生クリーム,粉チーズ	じゃがいも,有塩バター,なたね油,薄力小麦粉	玉葱,にんじん,パセリ	
24 水	ジョアブレン		乳酸菌飲料			816 kcal
	バターライス			精白米,有塩バター		
	鶏のチーズクリームソースかけ		鶏肉,調理用牛乳,生クリーム,ピザチーズ	なたね油,薄力小麦粉,有塩バター	にんにく,玉葱	31.3 g
	野菜たっぷりコンカン風 パスタサラダ		大豆,豚肉	なたね油,マカロニ	にんにく,にんじん,玉葱,ブロッコリー,ほうれんそう,トマト缶詰	
	クリスマスボンチ			星形寒天,上白糖	みかん缶,パイナップル缶,白桃缶,いちご,レモン(果汁,生)	

※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。
※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。
※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

給食当番はマスクを忘れずに!!

献立メモ		☆今月の地場農産物☆
<p>◆3日(水) 秋田県郷土料理 きりたんぼ汁</p> <p>きりたんぼは、ごはんを棒に握りつけて焼いた、秋田県の鹿角地方発祥の郷土料理です。きりたんぼは、鍋料理の具材として食べることが一般的です。語源は、がまの穂(短穂)に似ているから、穂古用の槍(たんぼ槍)に形が似ているからという説があります。</p> <p>◆17日(水) 体力向上メニュー</p> <p>今回の体力向上メニューはカルシウムに特化しています。カルシウムは、成長期のみなさん特に必要となるミネラルです。献立には、カルシウムが豊富に含まれる生揚げ(大豆製品)、チーズ、小松菜を使用しています。スープは、小松菜とカルシウムの吸収を促進するビタミンDを豊富に含むきのこを組み合わせています。</p>	<p>◆22日(月) 冬至献立</p> <p>22日(月)は一年中で昼が一番短くなる冬至です。冬至には、『ん＝運』が重なる食材を食べることで幸運を呼び込むとされています。にんじんを使った人参ご飯、なんきん(かぼちゃ)を使った味噌汁が登場します。また、冬至といえば柚子湯ですが、白菜のおかか和えに柚子の皮を合わせ、冬らしい和え物にします。</p> <p>◆24日(水) クリスマス献立</p> <p>2学期最後の給食は、クリスマスイブです。雪のような白いチーズソースのかかったチキンや星形寒天にみかん、パイナップル、いちごフルーツたっぷりのクリスマスボンチが登場します。</p>	<p>◆ 田倉農園より 小松菜 里芋 キャベツ かぶ 人参 大根</p> <p>◆ 高田農園より ひらたけ しいたけ</p> <p>◆ 都築塾農園より 大根 ほうれん草 ゆず キャベツ 柚子 ブロッコリー カリフラワー 小松菜</p> <p>◆ 和ファームより 白菜 大根 キャベツ</p> <div><p>西東京市農産物キャラクター 「めぐみちゃん」</p></div>

◎ 保護者の皆様へ ◎

2学期の給食は24日が最終日となります。エプロンは、洗濯、アイロンをして3学期始業式までに持たせてください。ほろこび等がございましたら補修をお願いいたします。また、給食当番はマスクを着用します。かばんにマスクの常備をお願いいたします。マスクを借りた場合は、個包装された新しい物を用意していただき、ご返却ください。

3学期の給食は、 1月9日(金) からになります。