



# 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	I群 - たんぱく質
1月	まぜまぜピビンバ		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 32.7 g
	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	
	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 30.5 g
	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	
	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 35.7 g
	鮭のからしマヨ焼き		鮭	マヨネーズ		
	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	
	きりたんぽ汁		鶏肉,油揚げ	きりたんぽ	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	ハ"ブ"リカライスホワイトソースかけ		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 25.0 g
	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	
	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,だけのこ,えのきだけ,こまつな,生しいだけ	701 kcal 27.4 g
	海鮮チャブチエ		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	
	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 29.9 g
	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	
	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,生しいだけ	704 kcal 24.5 g
	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,ブラックマッシュ,もやし,きゅうり	
	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 35.6 g
	魚の薬味焼き		さば	白ごま	根しょうが,にんにく,ねぎ	
	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 33.8 g
	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	
	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 34.2 g
	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	
	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 35.2 g
	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	
	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 30.4 g
	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	
	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,えのきだけ,エリシギ	

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	I群+ - たんぱく質
18 木	ご飯			精白米		762 kcal 37.4 g
	しょうが味噌		米みそ(淡色辛みそ)	三温糖	しょうが	
	魚の西京焼		たら、白味噌	三温糖		
	野菜のうま煮		鶏肉、うずら卵水煮	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 29.9 g
	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	
	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 31.5 g
	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	
	柚子おかか白菜		刻み昆布、糸けずり		はくさい、にんじん、きゅうり、ゆず(生)	
	かぼちゃのみぞ汁		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 35.0 g
	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	
	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	ジョアプレーン		乳酸菌飲料			816 kcal 31.3 g
	バターライス			精白米、有塩バター		
	鶏のチーズクリーミースガケ		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	
	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	
	クリスマスポンチ			星形寒天、上白糖	みかん缶、パイン缶、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おります。

給食当番はマスクを忘れずに!!

献立メモ	◆22日（月）冬至献立	★今月の地場農産物★
<p>◆3日（水）秋田県郷土料理 きりたんぽ汁 きりたんぽは、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。きりたんぽは、鍋料理の真似として食べることが一般的です。語源は、がまの穂（短穂）に似ているから説、稽古用の槍（たんぽ槍）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 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 22日（月）は一年中で昼が一番短くなる冬至です。冬至には、「んこ運」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、なんぎん（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 2学期最後の給食は、クリスマスイフです。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、パイン、桃、いちごとフルーツたっぷりのクリスマスポンチが登場します。</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>◆ 都築勲農園より 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>
		 西東京市農産物キャラクター 「めぐみちゃん」

### ◎ 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。

ほごろ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。