



12月 献立表



令和7年度

西東京市立青嵐中学校

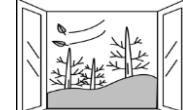
日	曜	主食	牛乳	おかず・デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I乳+ たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1	月	昆布ごはん		浅漬け野菜 なめこ汁 白玉ぜんざい	牛乳,鶏モモ,油揚げ(国産大豆),刻み昆布(糸),木綿豆腐(国産大豆),赤味噌,白味噌,あずき(乾)	精白米,ざらめ糖,冷凍しらたま だんご	にんじん,さやいんげん,キャベツ,かぶ,かぶ(葉),きゅうり,根 しょうが,生なめこ,ねぎ,だいこん,こまつな	715 kcal 29.8 g 14.0 g 3.1 g		
2	火	おさつトースト		ポークピーンズ レモンドレッシングサラダ	牛乳,調理用牛乳,生クリーム,大豆(国産),豚肩,ベーコン,豚骨(冷凍),まぐろ缶詰	食パン70g(国産粉),さつまいも,グラニュー糖,有塩バター,黒いりごま,米ぬか油,じゃがいも,三温糖,薄力小麦粉(国産),なたね油	セロリー,玉葱,にんじん,トマト缶,キャベツ,きゅうり,だいこん,赤ピーマン(国産),レモン	745 kcal 28.2 g 28.7 g 2.8 g		
3	水	ポークストロガノフ		ポテトとピーツのサラダ りんご	牛乳,豚もも,デミグラスソース,豚骨(冷凍),生クリーム,ロースハム	精白米,米ぬか油,有塩バター,薄力小麦粉(国産),じゃがいも,オリーブ油,三温糖	根しょうが,にんにく,玉葱,生マッシュルームスライス,エリンギ,ピーツ(生),にんじん,きゅうり,粒マスタード,りんご	763 kcal 24.1 g 24.0 g 2.3 g		
4	木	パエリア		スパニッシュオムレツ かぶと白菜のスープ	牛乳,ほたて貝柱水煮フレーク,鶏モモ,冷凍むきえび,いか,豚ひき肉,たまご,鶏モモ	精白米,米粒麦,オリーブ油,米ぬか油,じゃがいも	にんにく,玉葱,エリンギ,赤ピーマン(国産),青ピーマン,にんじん,ほうれんそう(冷凍),かぶ,かぶ(葉),はくさい,セロリー	708 kcal 33.4 g 26.0 g 3.3 g		
5	金	えのきご飯		魚の西京焼き 白和え むらくも汁	牛乳,油揚げ(国産大豆),豚肩,黒むつ切り身60g,白味噌,絹ごし豆腐,たまご,鶏モモ	精白米,もち米,三温糖,糸こんにゃく(白),白ごま(すり),かたくり粉	えのき,にんじん,ほうれんそう,だいこん,ねぎ,こまつな	712 kcal 33.0 g 24.9 g 3.6 g		
8	月	小学校が代休のため給食はありません(午前授業)								
9	火	シナモンコーヒーロールパン		白菜と鮭のクリーム煮 ダブルポテトサラダ	牛乳,秋鮭,調理用牛乳,生クリーム,粉チーズ,ポークハム	コーヒー・パン70g(国産粉),マーガリン,粉糖,じゃがいも,有塩バター,米ぬか油,薄力小麦粉(国産),さつまいも,マヨネーズ	はくさい,にんじん,玉葱,ブロッコリー,きゅうり	851 kcal 29.9 g 34.9 g 3.1 g		
10	水	雑穀わかめごはん		たらの南蛮揚げ 千草和え さつま汁	牛乳,減塩わかめごはんの素,たら切り身70g,油揚げ(国産大豆),豚肩,木綿豆腐(国産大豆),白味噌	精白米,米粒麦,赤米,白ごま(いり),かたくり粉,米白絞油,三温糖,ごま油,米ぬか油,さつまいも	玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,干し椎茸,ごぼう,だいこん,ねぎ	756 kcal 32.1 g 22.0 g 3.2 g		
11	木	だいこん菜飯		生揚げと野菜のみぞれ煮 けんちん汁	牛乳,鶏ひき肉,生揚げ,鶏モモ,木綿豆腐(国産大豆),油揚げ(手揚げ・国産大豆)	精白米,ごま油,三温糖,ごま(いり),米白絞油,米ぬか油,かたくり粉,こんにゃく	だいこん葉,ごぼう,にんじん,れんこん,玉葱,こまつな,干し椎茸,根しょうが,だいこん,ねぎ	749 kcal 28.7 g 29.4 g 2.7 g		
12	金	舞茸ごはん		ししゃもの磯辺揚げ ほうれんそうのおひたし もずくのかきたま汁	牛乳,油揚げ(国産大豆),鶏モモ,子持ちししゃも,あおのり粉,糸けずり,鶏モモ,おきなわもずく,木綿豆腐(国産大豆),蒲鉾,たまご	精白米,薄力小麦粉(国産),かたくり粉,米ぬか油,しらたき,白ごま(いり),三温糖	まいたけ,にんじん,ほうれんそう,もやし,だいこん,ねぎ	713 kcal 32.9 g 25.3 g 2.8 g		
15	月	残菜調査週間		ゆかりご飯		スンドウブ(豆腐)チゲ 韓国風ツナサラダ みかん	牛乳,豚肩ごま,木綿豆腐(国産大豆),赤味噌,まぐろ缶	ゆかり(無添加),白菜キムチ,はくさい,にら,にんじん,ねぎ,干し椎茸,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんにく,みかん	708 kcal 31.5 g 19.5 g 2.0 g	
16	火	ご飯		鮭の照り焼き 五目ひじき かぶと白菜のみぞ汁	牛乳,鮭切身70g,干ひじき,大豆(国産),さつま揚げ,とり小間,鶏モモ,油揚げ(国産大豆),白味噌	精白米,米ぬか油,三温糖,糸こんにゃく,油	干し椎茸,にんじん,かぶ根,かぶ(葉),はくさい,ねぎ	700 kcal 37.9 g 18.7 g 2.9 g		
17	水	つけナポリタン		かぶのサラダ ダッチャップルパイ(タルト)	牛乳,鶏モモ皮,ベーコン,サラダチーズ,ツナフレーク	冷凍ラーメン,オリーブ油,オリーブ油,三温糖,米ぬか油,タルトカッパー,薄力小麦粉(国産),有塩バター	にんにく,玉葱,セロリー,にんじん,エリンギ,水煮トマト,かぶ根,かぶ(葉),キャベツ,きゅうり,りんご,りんご(ジャム)	788 kcal 27.9 g 29.3 g 2.6 g		
18	木	たっぷりキャベツの回鍋肉丼		小松菜ときのこのスープ おさつスティックバター醤油	牛乳,豚肩ごま,赤味噌,オイスターソース,鶏モモ	精白米,米粒麦,なたね油,三温糖,かたくり粉,ごま油,さつまいも,米ぬか油,粉糖,有塩バター	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,青ピーマン,赤ピーマン(国産),ねぎ,はくさい,こまつな,セロリー,玉葱,えのき,しめじ,生じたけ	859 kcal 30.3 g 32.3 g 2.8 g		
19	金	冬野菜のカレーライス		カリカリじゃこサラダ オレンジ	牛乳,豚肩ごま,豚骨(冷凍),生わかめ,ちりめんじゃこ	精白米,米ぬか油,じゃがいも,薄力小麦粉(国産),有塩バター,三温糖,ごま油	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,だいこん,きゅうり,キャベツ,パレンシアオレンジ	740 kcal 25.1 g 22.4 g 2.6 g		
22	月	冬至の献立		たくあんごはん		柚子蓮根つくね 野菜と茸のごま和え かぼちゃ豚汁	牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉,押し豆腐,豚肩ごま,油揚げ(国産大豆),木綿豆腐(国産大豆),白味噌	きざみたくあん,ねぎ,れんこん,パセリ,ゆず(生),ほうれんそう,にんじん,キャベツ,えのき,しめじ,西洋かぼちゃ,ごぼう,だいこん	741 kcal 35.8 g 26.5 g 2.7 g	
23	火	クリスマスメニュー		キャベツの和風スパゲティ		和風フライドチキンガーリック醤油 星マカロニのミネストローネ	牛乳,豚肩,ベーコン,鶏モモ皮付き60g,鶏モモ	スパゲッティ,オリーブ油,薄力小麦粉(国産),米白絞油,三温糖,ごま油,さつまいも,マカロニ(星deパスタ)	にんにく,キャベツ,にんじん,しめじ,ねぎ,青ピーマン,根しょうが,玉葱,セロリー,水煮トマト	748 kcal 34.2 g 31.3 g 3.1 g
24	水	パブリカライスホワイトソースがけ		柚子風味サラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳,生クリーム,チーズ,まぐろ缶詰,木綿豆腐(国産大豆)	精白米,米ぬか油,有塩バター,薄力小麦粉(国産),三温糖,白玉粉	100%オレンジジュース,にんじん,玉葱,ブロッコリー,キャベツ,水菜,きゅうり,だいこん,赤ピーマン(国産),ゆず(生),みかん缶,パイン缶,黄桃缶	819 kcal 21.4 g 16.9 g 2.6 g		
25	木	終業式(給食はありません)								

★食材の都合により献立が変更する場合があります。ご不明な点がありましたら栄養士までお尋ねください

★12月18日(木)IU学級は、給食はありません。

～今年もあとわずか、木枯らしが吹く季節です～

朝起きるのが辛くなってきましたが、朝ご飯をきちんと
食べて登校しているでしょうか。朝はなかなか食欲がわかな
いという人もいると思いますが、寒い朝こそ、しっかり
食べてからだの中から温まりましょう。



裏面もご覧ください。

～保護者の皆様へ～
今学期最後の給食
当番はエプロン・三
角巾を洗濯し、3学
期の始業式に忘れず
に持たせてください。

