



12月 献立表



令和7年度

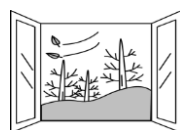
西東京市立青嵐中学校

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	1人分 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、鶏もも、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		ポークビーンズ 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		ポテトとビーツのサラダ 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、ビーツ(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、鶏もも、冷凍むきえび、いか、豚ひき肉、たまご、鶏もも	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、鶏もも	精白米、もち米、三温糖、系こんにゃく(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		たら南蛮揚げ 干草和え 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、鶏もも、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)、鶏もも、子持ちししゃも、あおりの粉、糸けすり、鶏もも、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
残菜調査週間							
15 月	ゆかりご飯		スンドゥップ(豆腐)チゲ 韓国風ツナサラダ みかん	牛乳、豚肩こま、木綿豆腐(国産大豆)、赤味噌、まぐろ缶	精白米、ごま(いり)、三温糖、ごま油、かたくり粉、白ごま(すり)	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 かぶと白菜のみそ汁	牛乳、鮭切身70g、干ひじき、大豆(国産)、さつま揚げ、とり小間、鶏もも、油揚げ(国産大豆)、白味噌	精白米、米ぬか油、三温糖、系こんにゃく、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 ダッチアップルパイ(タルト)	牛乳、鶏もも皮、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、タルトカップ、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、豚肩こま、赤味噌、オイスターソース、鶏もも	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、しいたけ	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、豚肩こま、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
冬至の献立							
22 月	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、豚肩こま、油揚げ(国産大豆)、木綿豆腐(国産大豆)、白味噌	精白米、白いりごま、パン粉(生)、白ごま(練り)、三温糖	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
クリスマスメニュー							
23 火	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、鶏もも皮付き 60g、鶏もも	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	パエリア 和風チキンカツカレー		柚子風味サラダ 白玉フルーツポンチ	鶏もも、冷凍むきえび、調理用牛乳、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、パイナップル、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)J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
当番はエフロン・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。

