

令和7年 12月 献立表

中央区立晴海中学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal たんぱく質 g
		エネルギーのものになる	体をつくるものになる	体の調子を整えるものになる	
1月	ごはん 豆腐ハンバーグ照り焼きソース さつまいものサラダ みそ汁 みかん 牛乳	米 油 さとう かたり粉 さつまいも 三温糖	豚肉 押し豆腐 たまご 削り節 牛乳	玉葱 切り干し大根 白菜 しょうが 水菜 人参 小松菜 みかん	829 31
2火	ソフトフランスパン マカロニグラタン 冬野菜ポトフ 早香(みかん) 牛乳	ソフトフランスパン マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉	鶏肉 生クリーム バルメザンチーズ ワインナーソーセージ 牛乳	玉葱 しめじ 大根 人参 れんこん 白菜 にんにく ブロッコリー 早香	757 29.9
3水	かみかみメニュー ごはん ししゃもの二色揚げ(磯辺・カレー味) キャベツの塩だれ 沢煮椀 りんご 牛乳	米 小麦粉 油 ごま油 白ごま	ししゃも 青のり 豚肉 木綿豆腐 牛乳	キャベツ にんにく 人参 干しいたけ 大根 小松菜 りんご	764 30.6
4木	こまツナチャーハン 春巻き 押し麦入り野菜スープ 牛乳	米 油 ごま油 春巻きの皮 春雨 さとう かたり粉 小麦粉 押し麦	まぐろ缶 なると たまご 豚肉 鶏肉 牛乳	玉葱 長ねぎ 人参 小松菜 たけのこ にら もやし 大根	801 32.3
5金	さつまいもごはん ぶりの照り焼き 変わり五目豆 豆乳みそ汁 牛乳	米 さつまいも さとう かたり粉 じゃがいも 油 こんにゃく	ぶり 大豆 豚肉 高野豆腐 油揚げ 豆乳 牛乳	人参 小松菜 白菜 しめじ	748 34.2
8月	ひじきごはん 白身魚(さごし)のお好み焼きソースかけ ポテトのごまドレッシングサラダ すまし汁 牛乳	米 油 さとう 小麦粉 じゃがいも 白ごま	ちりめんじゃこ 大豆 油揚げ さごし 削り節 青のり 牛乳 木綿豆腐 わかめ	人参 きゅうり コーン缶 にんにく えのきたけ 長ねぎ	799 35.2
9火	インディアンパスタ ひじきとキャベツのサラダ シュガーポテト 牛乳	ロングスパゲッティ 油 さとう さつまいも グラニュー糖 バター	豚肉 牛乳	玉葱 トマト缶 キャベツ 人参 コーン缶	805 29.1
10水	わかめごはん 中華風卵焼き れんこんとブロッコリーのサラダ 五目スープ 牛乳	米 春雨 油 ごま油 さとう	炊き込みわかめ 豚肉 たまご 木綿豆腐 牛乳	長ねぎ 干しいたけ 人参 しょうが ブロッコリー チンゲン菜 きゅうり れんこん もやし コーン缶 えのきだけ	742 31.8
11木	地産地消 あしたば ごはん 豆腐のチゲ風 チョレギサラダ あしたばカップケーキ 牛乳	米 油 ごま油 白ごま さとう 小麦粉 バター	豚肉 押し豆腐 わかめ 刻みのり たまご 牛乳	しょうが にんにく 人参 にら 大根 白菜 しめじ キムチ 長ねぎ キャベツ レーズン きゅうり 小松菜 あしたば	779 28.9
12金	ハニートースト チリコンカン 揚げじゃがサラダ グリーンポンカン 牛乳	無塩食パン バター はちみつ 油 小麦粉 じゃがいも さとう	大豆 豚肉 牛乳	玉葱 人参 ピーマン にんにく キャベツ ほうれんそう グリーンポンカン	749 30.9
15月	鶏ごぼうごはん さばの塩焼き 野菜のごま和え かみなり汁 牛乳	米 米粒麦 油 すりごま(白) さとう ごま油 こんにゃく	鶏肉 高野豆腐 さば 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	ごぼう 人参 しょうが 小松菜 白菜 干しいたけ	824 34.6
16火	食べよう野菜350献立 野菜たっぷりもやしラーメン 青のりビーンズポテト アセロラゼリー 牛乳	蒸し中華麺 さとう かたり粉 じゃがいも 油	豚肉 大豆 青のり アガー 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ 人参 玉葱 コーン缶 もやし 小松菜 アセロラリンク	743 30.2
17水	大根カレーライス キャロットドレッシングサラダ りんご 牛乳	米 じゃがいも 油 さとう はちみつ	鶏肉 レンズ豆 牛乳	玉葱 大根 人参 しょうが にんにく キャベツ もやし 小松菜 コーン缶 レモン りんご	789 25.9
18木	豚玉丼 野菜のポン酢サラダ フルーツ牛乳かん 牛乳	米 糸こんにゃく さとう かたり粉 油	豚肉 かまぼこ たまご 削り節 寒天 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 小松菜 ゆず バイン缶 黄桃缶 りんご缶	830 35.5
19金	郷土料理 長崎県 ごはん かつおのピリ辛ソース お浸し ヒカド(汁) 牛乳	米 かたり粉 油 さとう さつまいも	かつお 鮭 豚肉 牛乳	しょうが にんにく 白菜 小松菜 人参 大根 干しいたけ 万能ねぎ	757 37.3
22月	季節の献立(冬至) ゆず かぼちゃ ほうとう れんこんチップゆずドレッシングサラダ あん白玉 牛乳	冷凍ほうとう 油 さとう オリーブ油 冷凍白玉だんご	豚肉 竹輪 油揚げ あずき 牛乳	にんにく かぼちゃ 人参 しめじ 大根 白菜 長ねぎ れんこん キャベツ もやし ゆず	771 34.8
23火	ごはん じゃがマーボー 酸辣湯 みかん 牛乳	米 じゃがいも 油 さとう かたり粉 春雨	豚肉 大豆 鶏肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	玉葱 人参 ピーマン パプリカ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 小松菜 みかん	798 32.9
24水	クリスマス献立 チョコチップパン クリスピーチキン 蒸しポテトと野菜のフレンチサラダ 豆乳スープ 牛乳	チョコチップパン コーンフレーク 油 じゃがいも さとう 小麦粉	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳	人参 ブロッコリー 玉葱 小松菜 コーン缶	846 33.4

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎えて、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっかくを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当りの平均栄養摂取量(中学校)

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 *1 (%)	脂質 *1 (%)	カリウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン	食物繊維 *2 (g)
12月分平均	785	16	28	2.7	374	113	3.6	471 0.5 0.66 45 7.7
学校給食摂取基準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4.5	300 0.5 0.6 35 7

平均栄養価値、*1:学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2:学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

