

# 令和7年12月 学校給食献立予定表

東京都立足立・小台橋高等学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
中華丼 もやしとニラの和え物 卵とカニのスープ りんご	ご飯 チーズソースハンバーグ サラダパスタ 野菜炒め きのこと白菜のスープ	麦ご飯 カジキの和風マヨネーズ焼き 蓮根のきんぴら 柚子和え 味噌汁	アーモンドトースト トマトクリームシチュー 揚げごぼうのサラダ みかん	菜飯 豆腐ナゲット おひたし カブとしらたきの塩煮 味噌汁
814kcal/39.6g/3.6g	893kcal/38.8g/3.2g	731kcal/31.4g/3.1g	841kcal/29.7g/3.6g	786kcal/30.2g/3.9g
8	9	10	11	12
麦ご飯 鶏肉のバジル味噌焼き こんにゃくのおかか炒め もやしナムル すまし汁	とうもろこしご飯 白身魚のチーズホイル焼き トマトパスタ カリフラワーサラダ 青菜とベーコンのスープ	高菜スパゲッティー 酢味噌和え かき玉汁 柚子ゼリー	シーフードカレー 海藻サラダ ベーコンとジャガイモのスープ	ご飯 豚キムチ キャベツとわかめのナムル 味噌汁
702kcal/31.8g/2.8g	788kcal/36.7g/3.2g	772kcal/34.7g/3.8g	777kcal/35.6g/3.9g	721kcal/31.9g/3.7g
15	16	17	18	19
黒砂糖パン サケのクリームソースがけ ジャガイモのソテー <sup>1</sup> コブサラダ コンソメスープ	葱塩豚丼 和風サラダ 味噌汁 キウイフルーツ	※小台橋高校 給食なし 麦ご飯 チキン南蛮 ひじきの炒め煮 もずくスープ	わかめご飯 サワラの幽庵焼き おかか和え 大根のエビあんかけ 味噌汁	焼き豚チャーハン 野菜のピリ辛和え 中華スープ ココナッツタピオカ
705kcal/36.4g/3.5g	799kcal/33.5g/3.6g	868kcal/40.0g/3.2g	707kcal/34.9g/4.0g	879kcal/33.7g/3.6g
22	23	24	25	今月の平均栄養素量
【冬至献立】 ほうとう ジャガイモのチーズ焼き なめこのおろし和え	麦ご飯 サバの南部焼き ゴマ味噌きんぴら こんにゃくサラダ 味噌汁	【クリスマス献立】 バターライス ハニーマスタードチキン キャベツとじゃこの塩炒め 大根サラダ 3色スープ/チョコレートプリン	※小台橋高校 給食なし ポークストロガノフ マスタードサラダ 野菜スープ	エネルギー 793kcal たんぱく質 34.5g 塩分 3.6g です。 ※他に牛乳が毎回付きます
825kcal/34.6g/4.6g	715kcal/32.1g/3.3g	894kcal/35.1g/3.5g	846kcal/35.0g/3.3g	

12月1日(月)～5日(金)の予約締切日は11月21日(金)です。締切日の詳細は「学校給食予約システム」の「お知らせ」でも確認できますのでご活用ください。  
予約をした日は必ず食堂へ来て給食を食べてください。給食を食べない日は予約をしないでください。  
食品ロス削減に、ご理解・ご協力をお願いいたします。

※都合により献立内容を変更させていただくことがあります。  
※使用食品一覧表を食堂に掲示しますので、予約の際に参考にしてください。

※数値は「エネルギー/たんぱく質/塩分」です。  
※飲用牛乳は毎日付きます。