12月 学校給食予定献立表

立国給食キャラクター
「たちこっくま」です！

令和７年12月
都立立川国際中等教育学校

日	献立	牛乳	赤　体の組織をつくるもの 肉・魚・卵・豆・豆製品・乳製品・小魚・海藻	黄　エネルギーになるもの 米・パン・麺・芋・油・砂糖・種実	緑　体の調子を整えるもの 野菜・きのこ・果物	エネルギー たんぱく質 脂質
1 月	鶏ごぼうごはん	○	鶏もも肉	精白米, サラダ油, 三温糖	にんじん, ごぼう	721kcal 31.2g 24.0g
	五目卵焼き		たまご, 鶏ひき肉, ひじき	サラダ油, 三温糖, 片栗粉	にんじん, 玉葱, むき枝豆	
	のりあえ		刻みのり	三温糖, サラダ油	ほうれんそう, えのきたけ, もやし	
	田舎汁		油揚げ	さといも	はくさい, にんじん, だいこん, ねぎ	
2 火	★台湾メニュー★	○				855kcal 32.2g 29.8g
	ルーローハン		豚ロース肉	精白米, 米粒麦, 黒砂糖	たけのこ水煮, しょうが, にんにく, 板こんにゃく	
	ビーフンスープ		鶏もも肉	サラダ油, ビーフン, ごま油	しょうが, にんじん, きくらげ(乾), もやし, ねぎ, にら	
	パインケーキ		プレーンヨーグルト, たまご	薄力粉, 有塩バター, 上白糖	パイン缶	
3日（水）～5日（金）期末考査（給食なし）						
8 月	ごはん	○		精白米		726kcal 32.3g 21.0g
	鰺の南蛮漬		あじ	米ぬか油, 片栗粉, 薄力粉, 上白糖	玉葱, にんじん, しょうが	
	小松菜と油揚げのあえもの		油揚げ, 刻みのり	三温糖, サラダ油	こまつな, キャベツ, もやし	
	さつま汁		鶏もも肉, 木綿豆腐	サラダ油, さつまいも	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	
9 火	ごはん	○		精白米		710kcal 29.7g 21.0g
	のりの佃煮		焼きのり	三温糖		
	豚大根		豚肩肉, 生揚げ	サラダ油, 三温糖	しょうが, にんじん, だいこん, だいこん葉, こんにゃく	
	ごまあえ			白すりごま, 三温糖	ほうれんそう, もやし, にんじん	
	カップヨーグルト		ソフール元気ヨーグルト			
10 水	★12月10日ノーベル賞授賞式　スウェーデンメニュー★	○				711kcal 26.0g 23.4g
	ごはん			精白米		
	ショットブラール		豚ひき肉, 押し豆腐, 豆乳	サラダ油, 乾燥パン粉, 有塩バター, 小麦粉	玉葱, マッシュルーム	
	ピッティパンナ		無添加ウインナー	じゃがいも, サラダ油	にんにく, 玉葱, にんじん, パセリ	
	野菜スープ		無添加ベーコン		玉葱, にんじん, はくさい, こまつな	
11 木	ごはん	○		精白米		728kcal 31.5g 22.1g
	豚キムチ炒め		豚もも肉	サラダ油, 片栗粉	玉葱, キャベツ, にんじん, もやし, 白菜キムチ, 青ピーマン	
	ツナと大根のサラダ		わかめ, ツナ	サラダ油, 三温糖	だいこん, きゅうり, セロリー, しょうが	
	トックと卵のスープ		鶏もも肉, たまご	サラダ油, 片栗粉, トック, ごま油	しょうが, ぶなしめじ, ねぎ, チンゲンサイ	
12 金	★長崎県メニュー★	○				710kcal 30.1g 23.0g
	ちゃんぽん		豚モモ肉, 焼きちくわ, なると, いか, むきえび, うずら卵	冷凍ちゃんぽん麺, ごま油, サラダ油, 片栗粉	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ水煮, きくらげ, キャベツ, もやし, ねぎ, にら	
	梅おかかあえ		かつお節	三温糖	だいこん, きゅうり, ねり梅	
	さつまいものかりんとう			さつまいも, 米ぬか油, 三温糖, 黒砂糖		
15 月	チリコンカーネ	○	大豆, 豚もも肉, ピザチーズ	精白米, 米粒麦, オリーブ油, サラダ油, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉葱, セロリー, にんじん, グリンピース	811kcal 30.1g 25.4g
	じゃがいものハニーサラダ			じゃがいも, 米ぬか油, サラダ油, はちみつ	キャベツ, きゅうり, にんじん	
	カフェオレゼリー		アガー, 調理用牛乳, 生クリーム	グラニュー糖		
16 火	ごはん	○		精白米		744kcal 34.4g 27.7g
	鶏のねぎみそ焼き		鶏もも肉	上白糖, ごま油	しょうが, ねぎ	
	根菜そぼろ炒り煮		豚ひき肉	サラダ油, 三温糖	ごぼう, にんじん, れんこん, 板こんにゃく	
	すまし汁		かまぼこ, 木綿豆腐		だいこん, ぶなしめじ, ほうれんそう	
17 水	ごはん	○		精白米		770kcal 35.3g 26.7g
	さばのみそ煮		さば	三温糖	ねぎ, しょうが	
	ジャコごま大根サラダ		ちりめんじゃこ	ごま油, サラダ油, 上白糖, 白いりごま	にんじん, きゅうり, だいこん, もやし	
	かきたま汁		木綿豆腐, たまご	片栗粉	たけのこ水煮, 干し椎茸, 玉葱, にんじん, ほうれんそう	
	みかん				みかん	
18 木	はちみつトースト	○		食パン, 有塩バター, はちみつ		753kcal 31.0g 34.6g
	クリームシチュー		無添加ベーコン, 豚もも肉, 調理用牛乳	サラダ油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, とうもろこし, パセリ	
	こまツナサラダ		ツナ	サラダ油, 三温糖	こまつな, キャベツ, 赤ピーマン	
19 金	成績会議（給食なし）					
22 月	★12月22日冬至★	○				750kcal 34.8g 28.2g
	ごはん			精白米		
	鮭のマヨネーズ焼き		鮭	サラダ油, エッグケア	えのきたけ, ぶなしめじ, 玉葱, 赤パプリカ	
	柚子香あえ		かつお節	三温糖	こまつな, もやし, にんじん, ゆず果汁	
	かぼちゃのみそ汁		鶏もも肉, 油揚げ, 木綿豆腐	サラダ油	かぼちゃ, ごぼう, だいこん, ねぎ	
23 火	ごはん	○		精白米		730kcal 29.1g 25.0g
	八丁みそ豆腐		豚ひき肉, 大豆, 木綿豆腐	サラダ油, 三温糖, 片栗粉, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, たけのこ水煮	
	茎わかめのサラダ		くきわかめ	サラダ油, 三温糖, 白いりごま	キャベツ, きゅうり, にんじん	
	焼きりんご			グラニュー糖, 有塩バター	りんご, レモン果汁	
24 水	★クリスマスメニュー★	セレクトドリンク				895kcal 33.1g 30.7g
	パセリライス			精白米, 米粒麦, オリーブ油	パセリ	
	フライドチキン		鶏もも肉	片栗粉, 薄力粉, 米ぬか油	しょうが, にんにく	
	小松菜とハムのサラダ		無添加ポークハム	サラダ油, 三温糖	こまつな, キャベツ, きゅうり, レモン果汁, 玉葱	
	えのきのスープ		無添加ベーコン	じゃがいも	玉葱, にんじん, えのきたけ	
	チョコレートケーキ		豆乳	薄力粉, 片栗粉, 上白糖, メープルシロップ, マーガリン, 粉糖		

※　食材の納入状況等により、献立を変更する場合があります。

《栄養量平均》 エネルギー759kcal　たんぱく質31.6g　脂質26.0g