

12月のこんだて

実施日	牛乳	こんだてめい	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		
1 水	○	きなご揚げパン ビーンズホットサラダ 鶏のトマト煮	きな粉 牛乳 いんげん豆 ハム 鶏肉 金時豆		米 米粉パン グラニュー糖 じゃが芋 オリーブ油 砂糖		にんにく たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム トマト トマト パセリ	605	21.4
2 木	○	ごはん 豚肉と生揚げのしょうが炒め 野菜の豆乳みそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 油揚げ みそ 豆乳		米 油 砂糖 でん粉 さつまい こんにやく		にんにく たまねぎ キャベツ 生姜 ピーマン ねぎ ほうれん草	672	16.7
3 金	○	焼豚チャーハン さつまいもの蜜がらめ 五目スープ	豚肉 焼き豚 卵 牛乳 鶏肉 豆腐		米 麦 ごま油 砂糖 はちみつ 油 さつまい みずあめ		にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ グリーンピース たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんにく 白菜	623	14.4
6 月	○	★練馬区一斉練馬大根の日★ ねりまスパゲティ にんにくサラダ スイートポテト	まぐろ のり 牛乳 コンデンスミルク クリーム 卵		スパゲティ オリーブ油 バター さつまい 砂糖 油		大根 たまねぎ レモン にんにく	614	14.8
7 火	○	ごはん 和風塩麹ハンバーグ 野菜のからし和え みそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ 豆腐 わかめ		米 パン粉 でん粉 砂糖 ごま油		たけのこ ねぎ 白菜 小松菜 たまねぎ にんにく	585	17.6
8 水	○	エビクリームライス レンズ豆とトマトのスープ りんご	ベーコン えび 牛乳 豚肉 エビミルク クリーム パルメザンチーズ レンズ豆		米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖		にんにく にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト パセリ りんご キャベツ	600	14.6
9 木	○	麻婆豆腐丼 小松菜と春雨炒め ぶどうゼリー	豚肉 豆腐 牛乳 ハム アガー		米 麦 油 でん粉 ごま油 春雨 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ にら 小松菜 ちやし ぶどうジュース	635	14.9
10 金	○	ごはん 魚と大豆の甘辛揚げ 人参と切干大根のおかか炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 きれい 大豆 みそ かつお節 油揚げ		米 油 米粉 砂糖 ごま ごま油 でん粉		生姜 にんにく 切干大根 ねぎ さやいんげん えのきたけ かぼちゃ	639	18.5
13 月	○	ごはん チーズタッカルビ トックスープ	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 卵 わかめ		米 砂糖 油 じゃが芋 ごま油 でん粉 トック		にんにく 生姜 キャベツ にんにく たまねぎ エリンギ 干しいたけ ねぎ	635	16.0
14 火	○	さばごはん 小松菜ともやしの和え物 鶏肉と野菜の塩うま煮	さば 牛乳 鶏肉		米 麦 油 ごま ごま油 砂糖 さつまい		小松菜 にんにく ちやし たまねぎ さやいんげん たけのこ	607	16.0
15 水	○	カレーうどん 青のりビーンズポテト いやかん	豚肉 油揚げ 牛乳 大豆 青のり		うどん 油 でん粉 じゃが芋 米粉		にんにく 生姜 たまねぎ にんにく わけぎ いやかん	586	16.5
16 木	○	ごはん 豆腐の甘辛煮 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨		にんにく 生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ きゅうり ちやし	592	16.0
17 金	○	ごはん わかさぎの唐揚げ キャベツのゴマサラダ 豚汁	牛乳 わかさぎ 豚肉 油揚げ みそ 豆腐		米 油 でん粉 ごま油 砂糖 里芋 こんにやく ごま		キャベツ にんにく ブロッコリー ごぼう 大根 ねぎ コーン	568	16.8
20 月	○	ミートソーススパゲッティ スイートピクルス みかん	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳		スパゲティ オリーブ油 砂糖		にんにく 生姜 にんにく たまねぎ トマト パセリ粉 キャベツ きゅうり みかん	580	17.5
21 火	○	さといもごはん 魚のゆずみそ焼き 野菜のおひたし かきたま汁	牛乳 いなだ みそ 油揚げ 豆腐 卵		米 もち米 里芋 砂糖 でん粉		生姜 ゆず 小松菜 白菜 にんにく ねぎ えのきたけ	599	18.9
22 水	○	★冬至★ ごはん 海苔の佃煮 豚しゃぶサラダ かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 焼きのり 豚肉		米 砂糖 ごま油 油 でん粉		小松菜 キャベツ にんにく ゆず かぼちゃ 生姜 グリーンピース たまねぎ	595	14.4
23 木	○	★セレクト献立★ ミルクパン コーヒー牛乳 てりやきチキンまたはポークカツレツ パセリポテト 豆乳コーンチャウダー	コーヒー牛乳 豚肉 ベーコン 豆乳		ミルクパン 砂糖 ざらめ パン粉 油 じゃが芋 米粉 小麦粉 でん粉		にんにく 生姜 パセリ たまねぎ コーン セロリー マッシュルーム ブロッコリー にんにく	702	17.2
24 金	○	クリスマスピラフ チキンと野菜のクリーム煮 ベジタブルソテー もちもちココア	ウインナー 牛乳 鶏肉 豆乳 エビミルク		米 麦 油 じゃが芋 米粉 粉糖 米粉マカロニ		にんにく たまねぎ コーン りんご 赤ピーマン ピーマン 黄ピーマン 小松菜 キャベツ にんにく ブロッコリー グリーンピース	642	14.3

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	616	16.5	30.2	2.2	337	95	2.2	205	0.31	0.41	17	5.8
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

11月使用食材産地

米	青森	鶏肉	宮崎	ししゃも	アイスランド	マンダイ	静岡	里芋	(東京)練馬	じゃが芋	北海道	蓮根	茨城	いんげん	鹿児島	ラフランス	青森
牛肉	栃木	豚肉	北海道	黒ムツ	ニュージーランド	さんま	台湾	キャベツ	(東京)練馬	小松菜	東京	ごぼう	青森	みかん	愛媛	柿	和歌山