

12月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	
1	金	○ シーフードピラフ カリカリポテトのスパイシーサラダ ABCトマトスープ	えび いか 牛乳 鶏肉 レンズ豆		米 大麦 油 バター ジャガ芋 マカロニ オリーブ油 砂糖		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり トマト缶 にんにく	549	15.1	
4	月	○ ★練馬区一斉 練馬大根の日★ 練馬スパゲティ 豆腐ナゲット みかん	まぐろ缶のり 牛乳 豆腐 鶏肉 おから		スパゲティ オリーブ油 砂糖 マヨネーズ (エッグフリー) 片栗粉 油		たまねぎ 大根 レモン にんじん みかん コーン	649	15.8	
5	火	○ タコライス 野菜スープ サターアングギー	豚肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 鶏肉 卵		米 大麦 油 砂糖 小麦粉 黒砂糖		にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ もやし コーン セロリー ほうれん草	696	15.3	
6	水	○ テジブルコギ丼 卵と豆腐のスープ りんご	豚肉 牛乳 豆腐 卵		米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油		たまねぎ にんにく 生姜 にんじん にら もやし チンゲンサイ りんご	613	16.8	
7	木	○ ごはん 魚の煮付け 野菜のごま酢和え みそ汁	牛乳 さば 厚揚げ みそ		米 砂糖 片栗粉 油 ごま		生姜 小松菜 もやし にんじん えのきたけ ねぎ かぼちゃ	640	17.5	
8	金	○ ごはん 韓国風のりのふりかけ 豆腐と野菜の韓国風煮 さつまいものアーモンドがらめ	牛乳 のり 豚肉 豆腐 みそ		米 ごま油 砂糖 ごま トポギ さつま芋 アーモンド はちみつ 油		にんにく にんじん えのきたけ キムチ もやし 白菜 ねぎ にら たまねぎ	652	14.0	
11	月	○ フレンチトースト もやしとコーンのサラダ ポークビーンズ	卵 コンデンスミルク 牛乳 レンズ豆 豚肉 大豆		食パン バター 砂糖 オリーブ油 油 じゃが芋		コーン もやし 小松菜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム セロリー	594	20.5	
12	火	○ ごぼうのドライカレー 大豆いりこスナック スイートポテト	鶏肉 豚肉 レンズ豆 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ クリーム コンデンスミルク		米 大麦 油 米粉 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 バター		にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう にんじん ピーマン レーズン	710	15.2	
13	水	○ ごはん たららの照り焼き 野菜のにんにく炒め みそ汁	牛乳 たらら 厚揚げ みそ		米 砂糖 片栗粉 ごま油 ジャガ芋		生姜 にんじん もやし 小松菜 たまねぎ	528	19.5	
14	木	○ 麻婆豆腐丼 春雨サラダ オレンジゼリー	豚肉 豆腐 牛乳 アガー		米 大麦 油 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖		生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ にら もやし きゅうり オレンジジュース	629	14.8	
15	金	○ 麦ごはん わかさぎの南蛮漬け 野菜のしょうが炒め 豚汁	牛乳 わかさぎ 豚肉 豆腐 みそ		米 大麦 油 米粉 片栗粉 砂糖 里芋 こんにゃく		葉ねぎ 生姜 もやし にんじん 小松菜 大根 ねぎ ごぼう	570	14.3	
18	月	○ ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜のおかか和え みそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき 油揚げ みそ かつお節		米 片栗粉 砂糖		たまねぎ にんじん 枝豆 白菜 小松菜 ほうれん草 もやし	586	17.5	
19	火	○ ★食育の日 山梨県郷土料理★ ほうとう風うどん 焼きししゃも みかん	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 ししゃも		うどん 油		にんじん 大根 白菜 かぼちゃ ねぎ 小松菜 はれひめ	548	20.4	
20	水	○ ごはん 千草焼き ぶどう豆 みそ汁	牛乳 大豆 ひじき 鶏肉 卵 油揚げ みそ		米 油 砂糖 ごま油		たまねぎ にんじん えのきたけ なめこ エリンギ	605	18.4	
21	木	○ チキンライス クリームシチュー 豆乳入りパンナコッタ りんごソースがけ	鶏肉 牛乳 クリーム 豆乳 エビミルク 粉チーズ アガー コンデンスミルク		米 大麦 油 バター ジャガ芋 小麦粉 りんごジャム 砂糖		トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム グリーンピース	639	16.0	
22	金	● ★冬至★ 麦ごはん 魚のゆずみそ焼き 野菜の浅漬け かぼちゃすいとん	ジョア さめみそ 豚肉		米 大麦 砂糖 白玉粉 小麦粉 油		生姜 ゆず 白菜 きゅうり にんじん ごぼう 大根 ねぎ かぼちゃ	523	17.4	

※ 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16回 ●はジョア

11月使用食材の主な産地																	
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	岩手	大豆	北海道	豚肉	青森	えび	インド	ししゃも	ノルウェー	しょうが	高知	薩摩芋	茨城	たまねぎ	北海道	洋梨	山形
バター	北海道	鶏卵	青森	鶏肉	岩手	さめ	宮城	煮干し	広島	ねぎ	青森	青梗菜	茨城	にんじん	北海道	りんご	青森

1月はじめのこんだて

実施日 日 曜	牛乳	献立名	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	
9	火	● こめこ 米粉のハヤシライス 大根とコーンのサラダ	豚肉 豆乳 ジョア		米 油 ジャガ芋 砂糖 ざらめ 米粉		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー 小松菜 トマト パセリ コーン 大根	548	13.4	
10	水	○ ごはん 松風焼き 紅白なます 七草汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 豚肉 卵 みそ 青のり		米 油 ごま けし 砂糖 白玉団子 片栗粉		にんじん ねぎ 金時にんじん 大根 かぶ (葉) かぶ 大根 (葉) 小松菜 干しいたけ せり	624	17.2	