



# 12月こんだて表

平成28年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	
							エネルギー	たんぱく質
1	木	○	菜めし 煮豆 鮭のレモン焼き いなか汁	牛乳 鮭 油揚げ みそ うずら豆 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 じゃがいも バター 菜種油 米油	人参 大根 大根の葉 小松菜 ごぼう ねぎ もやし レモン	エネルギー	669 kcal
							たんぱく質	29.3 g
2	金	○	きな粉トースト カレーシチュー ゆずゼリー	牛乳 鶏肉 きなこ 生クリーム 粉寒天	食パン 砂糖 小麦粉 バター マーガリン カレー粉 じゃがいも 菜種油 米油	人参 玉ねぎ パセリ にんにく ゆず グレープフルーツジュース	エネルギー	691 kcal
							たんぱく質	20.8 g
5	月	○	練馬スパゲティ アーモンドサラダ かぼちゃのマフィン	牛乳 ツナ 卵 のり	スパゲティ 小麦粉 砂糖 バター アーモンド オリーブ油 菜種油 米油	人参 大根 小松菜 かぼちゃ きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白菜 干しぶどう	エネルギー	706 kcal
							たんぱく質	27.0 g
6	火	○	麦ごはん かつおでんぶ 四川豆腐 華風きゅうり	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節	米 麦 砂糖 でん粉 ごま ごま油 かつ粉 菜種油 米油	人参 チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり にんにく 生姜 唐辛子	エネルギー	632 kcal
							たんぱく質	28.9 g
7	水	○	しらすと青大豆のごはん 魚のみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう すまし汁	牛乳 鮭 鶏肉 しらす干し 青大豆 豆腐 わかめ みそ	米 もち米 砂糖 マヨネーズ こんにゃく 菜種油 米油	人参 玉ねぎ ごぼう さやいんげん ねぎ しいたけ えのきたけ 唐辛子	エネルギー	596 kcal
							たんぱく質	28.9 g
8	木	○	カレーライス きゅうりともやしのごま酢 果物	牛乳 豚肉	米 麦 じゃがいも 小麦粉 カレー粉 バター ごま油 砂糖 菜種油 米油	人参 玉ねぎ きゅうり もやし にんにく 果物	エネルギー	722 kcal
							たんぱく質	22.6 g
9	金	○	かき揚げ丼 ゆず大根 青菜のみそ汁	牛乳 いか えび みそ 卵 油揚げ 豆腐	米 麦 さつまいも 小麦粉 砂糖 菜種油 米油	人参 小松菜 玉ねぎ ピーマン 大根 ゆず きゅうり コーン	エネルギー	676 kcal
							たんぱく質	22.4 g
12	月	○	麦ごはん 野沢菜ふりかけ 肉じゃが キャベツの甘酢づけ	牛乳 豚肉 しらす干し	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま油 菜種油 米油	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ しいたけ さやいんげん 野沢菜漬	エネルギー	576 kcal
							たんぱく質	19.4 g
13	火	○	ウインナーサンド ミネストローネスープ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン ソーセージ いんげん豆	コッペパン 砂糖 ごま油 じゃがいも 菜種油 米油	人参 玉ねぎ もやし キャベツ セロリー きゅうり パセリ トマト にんにく	エネルギー	692 kcal
							たんぱく質	25.9 g
14	水	○	ほたてごはん 豚汁 きゅうりの香りづけ	牛乳 豚肉 ほたて 豆腐 油揚げ みそ	米 もち米 砂糖 さといも こんにゃく ごま 菜種油 米油	人参 大根 ごぼう ねぎ もやし みつば きゅうり 生姜	エネルギー	606 kcal
							たんぱく質	24.5 g
15	木	○	みそラーメン フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト みそ	中華めん 砂糖 ラード ごま油 菜種油 米油	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ きくらげ たけのこ もやし にんにく 生姜 みかん 黄桃 バイン	エネルギー	655 kcal
							たんぱく質	26.0 g
16	金	○	胚芽ごはん ボイルキャベツ あじフライ トマト えのきのみそ汁	牛乳 あじ 油揚げ 卵 みそ わかめ	米 小麦粉 パン粉 菜種油 米油	人参 キャベツ トマト えのきたけ 生姜	エネルギー	582 kcal
							たんぱく質	26.2 g
19	月	○	チキンライス 豆入りイタリアンスープ もやしとコーンのサラダ 果物	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 チーズ いんげん豆	米 パン粉 砂糖 バター ごま油 菜種油 米油	人参 ほうれん草 コーン 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム もやし グリーンピース 果物	エネルギー	737 kcal
							たんぱく質	28.0 g
20	火	○	芽かぶごはん かぶのみそ汁 わかさぎの竜田揚げ	牛乳 鶏肉 めかぶ わかさぎ 油揚げ みそ	米 麦 じゃがいも ごま こんにゃく 砂糖 でん粉 カレー粉 菜種油 米油	人参 かぶ かぶの葉 ねぎ 生姜	エネルギー	626 kcal
							たんぱく質	24.1 g
21	水	○	麦ごはん ゆず入りおひたし さばのみそ煮 里芋のみそ汁	牛乳 さば 豆腐 油揚げ みそ かつお節	米 麦 さといも 砂糖	人参 小松菜 春菊 白菜 えのきたけ ねぎ ゆず 生姜	エネルギー	661 kcal
							たんぱく質	28.1 g
22	木	○	ショートニングパン ローストチキン かぼちゃのサブジ キャベツとコーンのスープ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 粉寒天 ホイップクリーム	ショートニングパン カレー粉 砂糖	人参 かぼちゃ ねぎ キャベツ コーン 生姜 オレンジジュース	エネルギー	728 kcal
							たんぱく質	35.7 g

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン			食料
						A レチノール当量 μg	B1mg	B2 mg	
中村小 12月平均	660	26.1	20.5	347	2.5	248	0.40	0.53	32

※12月(5月)は練馬区(区)全小・中・高(校)に、12月(3)は練馬区内産の練馬大根が提供され、練馬大根を使った給食を  
実施します。中村小学校では、練馬スパゲティに練馬大根を使います。

