

12月の献立表

平成27年 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 <small>たんぱく質</small>
				赤:おもに体をつくるもとになる食品	黄:おもにエネルギーのもとになる食品	緑:おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	火	○	里芋ごはん 魚の変わりソース ほうれん草のごまあえ 大豆とジャコのごまからめ すまし汁	牛乳 油揚げ、ホキ、わかめ、大豆 ちりめんじゃこ	米 麦、さといも、小麦粉、砂糖 サラダ油、ごま油、ごま、でん粉	にんじん、ほうれん草、玉ねぎ もやし、えのき、ねぎ	670 26.2
2	水	○	練馬大根丼 豆腐チゲ 柿	牛乳 豚肉、みそ、豆板醤、豆腐 タイムソジャン、コチュジャン	米 麦、砂糖、ごま油、サラダ油、くず粉	にんじん、にら、にんにく、生姜 しいたけ、たけのこ、ねぎ、大根 もやし キムチ	650 25.7
3	木	○	エビピラフ タンドリーチキン コンソメスープ	牛乳 エビ、鶏肉、ベーコン ヨーグルト	米 サラダ油、バター	パセリ、玉ねぎ、マッシュルーム缶 パインジュース	621 29.8
4	金	○	ごはん 海苔の佃煮 魚のごまだれ揚げ 小松菜の煮びたしのっぺい汁	牛乳 豚肉、ホキ、油揚げ、昆布のり	米 麦、小麦粉、砂糖、こんにゃく さといも、ちくわ サラダ油、ごま、くず粉	にんじん、小松菜、生姜、大根 ねぎ	632 25.4
7	月	○	練馬スパゲティ りんごクラフティ	牛乳、卵、生クリーム ツナ缶、	スパゲティ 砂糖、コンスターチ、オリーブ油	大根、りんご、レモン	689 25.7
8	火	○	山吹ごはん きんぴらバーグ 変わりごまあえ みそ汁	牛乳、卵、生クリーム、豚肉、豆腐、みそ、わかめ	米 きび、パン粉、砂糖、ごま油、ごま、くず粉	にんじん、ほうれん草、玉ねぎ ごぼう、ねぎ、大根、もやし	648 26.6
9	水	○	カレーライス 大豆入りサラダ 福神漬	牛乳 豚肉、大豆、わかめ	米 麦、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、バター、ごま油、砂糖	にんじん、にんにく、生姜、玉ネギ りんご、きゅうり、もやし、福神漬	707 20.7
10	木	○	だいごんご飯 タラのポテチ焼き 野菜のごまあえ みそ汁	たら、油揚げ、みそ、昆布、わかめ、しらす干し、ピザチーズ	米 砂糖、じゃがいも、サラダ油 バター、ごま	にんじん、パセリ、ほうれん草 大根、にんにく、ねぎ、もやし	611 29.2
11	金	○	チャーハン 棒ぎょうざ わかめスープ	牛乳、卵、焼き豚、豚肉、豆腐、わかめ	米 餃子の皮、サラダ油、くず粉 ごま油、ごま	にんじん、にら、玉ネギ、生姜 グリーンピース、キャベツ、にんにく たけのこ、ねぎ	626 28.0
14	月	○	とりごぼうごはん わかさぎののりごま揚げ ジャガイモの甘辛煮 水菜のはりはりスープ	牛乳 卵 わかさぎ、鶏肉、豚肉 油揚げ	米 もち米 砂糖、小麦粉、じゃがいも サラダ油、ごま	にんじん、水菜、ごぼう、しいたけ 玉ネギ	627 24.7
15	火	○	ゆかり入りきびごはん さばのみそ煮 野沢菜のおかか炒め すまし汁 みかん	牛乳 さば、みそ、花かつお、わかめ 昆布	米 きび 砂糖、ふ、ごま油、ごま	野沢菜、しょうが、ねぎ、もやし みかん	635 26.1
16	水	○	麻婆豆腐丼 もやしのピリ辛風味 中華スープ	牛乳 豚肉、豆板醤、みそ、豆腐 タイムイジャン	米 麦、砂糖、くず粉、サラダ油 ごま油、ごま	にら、にんじん、にんにく、生姜 玉ネギ、ねぎ、しいたけ、もやし たけのこ	663 28.2
17	木	○	五目ごはん レコンのつくね揚げ どさんこ汁 ほうれん草のあえもの	牛乳、卵 鶏肉、油揚げ、たら、豆腐 豚肉、さけ	米 砂糖、でん粉、じゃがいも サラダ油、バター、ごま	にんじん、ごぼう、ほうれん草 しいたけ、たけのこ、れんこん 玉ねぎ、大根、ホールコーン、ねぎ	650 28.9
18	金	○	やきとり丼 みそドレッシングサラダ フルーツパイ	牛乳 卵 鶏肉、みそ、ホイップクリーム	米 砂糖、水あめ、パイシート サラダ油、ごま油	にんじん、キャベツ、もやし きゅうり、みかん	617 24.4
21	月	○	青菜ごはん 鮭のねぎ味噌焼き もやしのおかかあえ 団子汁	牛乳 さけ、みそ、鶏肉、油揚げ	米 砂糖、白玉粉、小麦粉、ごま こんにゃく	菜めしの素、にんじん、生姜 ねぎ、大根、もやし	627 28.8
22	火	○	☆セレクト給食☆ ミルクパン ジャが芋とベーコンのスープ A または B	牛乳 卵 ベーコン	ミルクパン じゃがいも、小麦粉、パン粉 サラダ油	にんじん、小松菜、玉ねぎ キャベツ	A653 24.2
			A. エビフライ・ゴージャスりんごゼリー	エビ、パールアガー、生クリーム	砂糖	りんごジュース	B700
			B. フライドチキン・ゴージャスオレンジゼリー	チューリップ、パールアガー、生クリーム	砂糖	オレンジジュース	25.8
24	木	○	中華丼 小松菜とひじきのナムル 麻婆大根スープ	牛乳、うずら卵 豚肉、いか、かまぼこ ひじき	米 麦、砂糖、くず粉、でん粉、ごま こんにゃく、サラダ油	にんじん、チンゲン菜、にら 小松菜、生姜、にんにく、椎茸 たけのこ、玉ねぎ	663 26.4
25	金	○	きつねごはん 野菜のうま煮 茶わんむし	牛乳 卵 豚肉、油揚げ、鶏肉、えび なると	米 麦、砂糖、こんにゃく、サラダ油 じゃがいも	にんじん、たけのこ、椎茸	640 26.7

* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。