



12月の献立表



平成24年度 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 エネルギー たんぱく質
				赤:おもに体をつくるものになる食品	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のになる食品	
3	月	○	練馬スパゲティ りんごとヨーグルトのケーキ	牛乳 ツナ缶、卵、ヨーグルト	スパゲティ 砂糖、小麦粉、オリーブ油 サラダ油	大根、りんご、レモン	694 24.9
4	火	○	とりごぼうごはん・みそ汁 じゃがいもの甘辛煮 わかさぎののりごま揚げ	牛乳 鶏肉、油揚げ、卵、豆腐 みそ、わかさぎ、あおのり わかめ	米 もち米、砂糖、じゃがいも 小麦粉、サラダ油、ごま	にんじん、ごぼう 干ししいたけ、玉ねぎ、ねぎ	632 23.6
5	水	○	食パン・カスタードクリーム 焼きチーズポテト じゃこ入りサラダ・みかん	牛乳 卵、チーズ、ちりめんじゃこ	食パン じゃがいも、砂糖 コーンスターチ、バター サラダ油、ごま油	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ みかん	620 22.6
6	木	○	野沢菜チャーハン 家常豆腐・あっさりワカメスープ	牛乳 ベーコン、卵、みそ、豆板醤 生揚げ、豚肉、しらす干し わかめ	米 砂糖、くず粉、でんぷん サラダ油、ごま	野沢菜漬、にんじん、しょうが 干ししいたけ、たけのこ にんにく、ねぎ、キャベツ	642 26.7
7	金	○	食パン・手作りパインジャム 鮭ときとしいもみそグラタン ABCスープ	牛乳 さけ、みそ、ベーコン チーズ	食パン さといも、小麦粉、じゃがいも ABCマカロニ、砂糖 コーンスターチ、バター	ブロッコリー、にんじん、パセリ マッシュルーム缶、玉ねぎ コーン、パイン缶、パイプジュース	650 28.6
10	月	○	キャロットライス・豆腐団子汁 いかのねぎみそ焼き 大豆とジャコのごまからめ	牛乳 いか、みそ、豆腐、鶏肉 大豆、だし昆布 ちりめんじゃこ	米 白玉粉、さといも、でんぷん 砂糖、ごま油、ごま、油	にんじん、小松菜、しょうが にんにく、ねぎ、大根 えのきたけ	630 29.3
11	火	○	ミルクパン・ベジタブルスープ じゃがいもとひき肉の重ね焼き 海藻サラダ	牛乳 豚肉、レンズ豆、ベーコン チーズ、わかめ	ミルクパン じゃがいも、小麦粉、くず粉 砂糖、サラダ油、バター ごま油、ごま	にんじん、チンゲン菜 玉ねぎ、キャベツ きゅうり、もやし	665 26.5
12	水	○	ごはん 鶏肉のパーベキューソース 八宝菜・ナムル	牛乳 鶏肉、豚肉、いか えび、うずら卵	米 麦、砂糖、くず粉、サラダ油 ごま油	にんじん、ほうれん草 しょうが、ねぎ、にんにく りんご、玉ねぎ、たけのこ はくさい、干し椎茸、もやし	670 29.1
13	木	○	カレーミートサンド イタリアンスープ さつまいもチップス・キウイ	牛乳 豚肉、ベーコン、鶏肉、卵 チーズ	丸パン 小麦粉、パン粉、さつまいも サラダ油	にんじん、パセリ、ほうれん草 玉ねぎ、マッシュルーム缶 コーン缶、キウイ	639 26.1
14	金	○	昆布ごはん レンコンのつくね揚げ どさんこ汁・じゃこ入りごまあえ	牛乳 鶏肉、油揚げ、すけとうだら 豆腐、卵、豚肉、さけ、みそ 昆布、芽ひじき、わかめ ちりめんじゃこ	米 砂糖、じゃがいも、サラダ油 バター、ごま、ごま油	にんじん、ほうれん草 干し椎茸、れんこん 玉ねぎ、大根、コーン ねぎ、もやし、キャベツ	663 31
17	月	○	五目ごはん さんまのつみれ汁 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 鶏肉、油揚げ、さんま すけとうだら、みそ、豚肉 だし昆布	米 砂糖、板こんにやく、でんぷん じゃがいも、くず粉、サラダ油	にんじん、小松菜 さやいんげん、ごぼう 干ししいたけ、たけのこ 大根、ねぎ、しょうが、玉ねぎ	639 26
18	火	○	☆セレクト給食☆ 丸パン・ベーコンと野菜のスープ AまたはB	牛乳 コーヒー ベーコン、卵	丸パン パン粉、ソフトパン粉 小麦粉、ソフトマーガリン	にんじん、パセリ キャベツ、玉葱	A: 661 25.8
			A: フィッシュバーガー・UFOゼリー B: カツバーガー・おかしなおかしな目玉焼	料、乳酸飲料、粉ゼリー、粉寒天 豚肉、牛乳、粉寒天	白玉もち、砂糖 砂糖	パイン缶 黄桃缶	B: 670 26.5
19	水	○	じゃこ入りさといもごはん 魚の変わりソース 小松菜の煮びたし・みそ汁	牛乳 ホキ、油揚げ、豆腐、みそ だし昆布、ちりめんじゃこ	米 さといも、でんぷん、小麦粉 砂糖、ごま、サラダ油	にんじん、小松菜 玉ねぎ、大根、ねぎ	641 26.3
20	木	○	パインパン ボルシチ 大豆入りサラダ・フルーツパイ	牛乳 豚肉、ベーコン、レンズ豆 大豆、わかめ ホイップクリーム	パインパン じゃがいも、砂糖、パイシート サラダ油、ごま油	にんじん、トマト缶 しょうが、にんにく、玉ねぎ かぶ、キャベツ、きゅうり もやし、みかん缶	663 23.7
21	金	○	きつねごはん 野菜のうま煮・茶わんむし もやしのおかかあえ	牛乳 豚肉、油揚げ、卵、鶏肉 えび、姪なると	米 麦、砂糖、板こんにやく じゃがいも、サラダ油	にんじん、グリーンピース たけのこ、干ししいたけ もやし	638 26.5

* 食材の発注の都合により献立を変更する場合があります。



学校給食費の徴収にご協力ください。

今月の引落日は12月4日(火)です。