



12月のこんだて

平成30年度
練馬区立
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かす もとなる	緑の食品 体の調子をととのえ 病気にかけにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
3	月	○	★練馬大根一斉給食★ 練馬スパゲティ キャベツのマリネ ガーリックポテト	まぐろ缶詰 牛乳 きざみのり	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも 米油	人参 練馬大根 キャベツ にんにく りんご	698	24.0
4	火	○	はちみつレモントースト アップルドレッシングサラダ チキントマトシチュー	鶏肉 いんげんまめ 豆乳 牛乳	食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも 米粉 バター 米油	人参 トマト缶詰 トマトピューレ レモン キャベツ きゅうり 玉葱 りんご セロリー にんにく ぶなしめじ	594	19.2
5	水	○	中華おこわ 海藻とやさいのサラダ 広東スープ くだもの(みかん)	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳 わかめ	もち米 米 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	人参 トマトピューレ 小松菜 たけのこ 干し椎茸 グリンピース ホールコーン キャベツ 玉葱 生姜 白葱 くだもの	592	20.0
6	木	○	ごはん さかなの香味焼き かぶのあちやら漬け 根っこ野菜のキムチ汁	モウカサメ 豚肉 鶏肉 赤みそ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 こんにやく じゃがいも ゴマ	人参 生姜 にんにく かぶ キムチ かぶ葉 ゆず ごぼう 大根 ねぎ	586	24.1
7	金	○	麦ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め かきたま汁	豚肉 生揚げ 赤みそ 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	青ピーマン 人参 小松菜 生姜 キャベツ 干し椎茸 にんにく ねぎ	603	23.9
10	月	○	チリビーンズライス ハニーサラダ	豚肉 凍り豆腐 大豆 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも はちみつ 米油	人参 トマトジュース にんにく トマトピューレ 生姜 セロリー 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ	660	22.4
11	火	○	コーン茶めし ししゃものみりん焼き 野菜のピリ辛和え じゃがいものそぼろ煮	大豆 豚肉 牛乳 ししゃも	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも でんぷん 米油 ごま油	人参 小松菜 ホールコーン もやし にんにく 生姜 玉葱 グリンピース	654	27.5
12	水	○	ぶどうパン かぼちゃのクリームシチュー コーンサラダ くだもの(りんご)	鶏肉 牛乳 クリーム	ぶどうパン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 米油 バター	人参 かぼちゃ 玉葱 セロリー キャベツ ホールコーン くだもの	659	19.6
13	木	○	★たてわり班給食★ 野菜と豆腐の五目旨煮 井 塩ナムル	豚肉 凍り豆腐 牛乳 木綿豆腐	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 グリンピース もやし	581	23.1
14	金	○	麦ごはん 厚焼き玉子 大豆の磯煮 なめこの味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 たまご 豚肉 大豆 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 牛乳 ひじき	米 おおむぎ 砂糖 こんにやく 米油	人参 さやいんげん 玉葱 なめこ ねぎ	628	29.3
17	月	○	コーンピラフ ハンガリアンシチュー くだもの(紅まどんな)	鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳	米 おおむぎ 米粉 じゃがいも オリーブ油 米油	人参 トマトピューレ 玉葱 ホールコーン マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく くだもの	658	19.6
18	火	○	ごはん 鰯のごまだれ焼き かぶの梅肉和え 豚汁	たら 豚肉 赤みそ 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 でんぷん こんにやく じゃがいも ごま油 ゴマ 米油	葉ねぎ 人参 にんにく 生姜 かぶ きゅうり 梅干し ごぼう ねぎ 大根	579	24.1
19	水	○	コメッコカレーライス 野菜の甘酢漬け	豚肉 牛乳	米 おおむぎ 米粉 じゃがいも 砂糖 米油	人参 生姜 にんにく 玉葱 セロリー りんご きゅうり 大根 なす れんこん	631	17.8
20	木	○	麦ごはん さかなのチリソース もやしのごま酢あえ 中華スープ	モウカサメ 鶏肉 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん はるさめ ごま油 ゴマ 米油	人参 小松菜 にんにく ねぎ もやし 玉葱 きくらげ セロリー 生姜	637	22.2
21	金	○	★冬至献立★ 豚肉と小松菜の混ぜご飯 ゆず風味の白菜づけ 冬至のだまこ汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 もち米 砂糖 しらたき 白玉粉 米油 ゴマ	人参 小松菜 せり かぼちゃ 干し椎茸 白菜 きゅうり ゆず まいたけ ごぼう ねぎ	596	18.7
25	火	○	★セレクト給食★ 丸パン A: 鶏肉のパーベキューソース B: スパイスチキン 麦入りミネストローネ パイン入りりんごゼリー	鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳 アガー	丸パン じゃがいも おおむぎ 砂糖 米油	人参 トマト缶詰 パセリ 生姜 ねぎ りんご にんにく 玉葱 セロリー レモン汁 パイン缶 りんごジュース	A620 B613	A27.2 B26.9

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。

★今月のくだものは、5(水)みかん、12(水)りんご、17(月)紅まどんなを予定しています。