



12月の献立

平成27年度

練馬区立光が丘春の風小学校

日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	献立紹介
		血や肉をつくる (赤)	熱や力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	たんぱく質 (g)	
1 火	牛乳 ちゃめし おでん みそドレサラダ	つみれ 揚げボール 竹輪 がんもどき うすら卵 さつま揚げ 味噌 昆布 牛乳 (かつお削り)	米 麦 三温糖 こんにゃく 竹輪ふ じゃがいも 上白糖 米油 ごま油	にんじん 小松菜 大根 コーン もやし	654	3日(月) 練馬スパゲティ 練馬区全校一斉区内 産野菜給食の日です。 今回は「練馬大根引っ こ抜き大会」で収穫し た練馬大根を使用し て、大人気の練馬スパ ゲティを作ります。
					23.6	
2 水	牛乳 プルコギ丼 青梗菜と豆腐のスープ くだもの (みかん)	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 上白糖 でん粉 米油 ごま油 白ごま	にんじん たら 青梗菜 玉葱 もやし りんご 生姜 にんにく みかん	639	
					25.1	
3 木	牛乳 麦ごはん ひじき入り厚焼き卵 貝だくさん味噌汁 ごま和え	豚肉 鶏卵 豆腐 味噌 ひじき 牛乳 (かつお削り)	米 麦 上白糖 こんにゃく じゃがいも 米油 白ごま	にんじん 小松菜 こまつな 玉葱 グリンピース 大根 ねぎ もやし	585	
					22.1	
4 金	牛乳 フィッシュバーガー トマトシチュー	ホキ 鶏卵 ベーコン 豚肉 粉チーズ 牛乳 (鶏ガラ)	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 上白糖 米油 バター	にんじん トマト にんにく 玉葱 セロリ	712	
					32.0	
7 月	牛乳 練馬スパゲティ ガーリックサラダ オレンジゼリー	ツナ のり アガー 牛乳	スパゲティ 三温糖 上白糖 オリーブ油 米油	小松菜 にんじん 大根 キャベツ きゅうり コーン にんにく みかんジュース	682	
					26.9	
8 火	牛乳 ごはん さんまの生姜煮 豚汁 五目きんぴら	さんま 豚肉 豆腐 味噌 豚肉 牛乳 (かつお削り 昆布)	米 三温糖 こんにゃく じゃがいも 米油 ごま油 白ごま	にんじん ねぎ 生姜 大根 ごぼう れんこん	764	
					28.6	
9 水	牛乳 チリビーンズライス かぶのスープ くだもの (ラ・フランス)	ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖 バター 米油	にんじん トマト缶 にんにく 玉葱 セロリ かぶ キャベツ ラ・フランス	673	
					22.5	
10 木	牛乳 ゆかりごはん 里芋と大根のそぼろ煮 ほうれんそうサラダ	豚肉 牛乳 (かつお削り)	米 さといも 三温糖 でん粉 上白糖 米油	にんじん いんげん ほうれんそう 生姜 大根 もやし	610	
					21.0	
11 金	牛乳 ごはん 焼きししゃもの甘酢漬け けんちん汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ	鶏肉 豆腐 ししゃも 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 (かつお削り)	米 上白糖 こんにゃく さといも でん粉 米油 白ごま	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	665	
					30.3	
14 月	牛乳 豚キムチ丼 ワカメスープ くだもの (柿)	豚肉 コチュジャン 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 (鶏ガラ)	米 上白糖 でん粉 米油 ごま油 白ごま	にんじん たら にんにく 生姜 キムチ 玉葱 ねぎ もやし 白菜 たけのこ 柿	604	
					23.3	
15 火	牛乳 きびごはん のりの佃煮 肉じゃが キャベツのおかか和え	豚肉 かつお削り のり 牛乳 (かつお削り)	米 もちきび こんにゃく じゃがいも 三温糖 上白糖 米油	にんじん いんげん 小松菜 生姜 玉葱 キャベツ	614	
					22.3	
16 水	牛乳 チキンカレー わかめサラダ	鶏肉 生クリーム わかめ 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖 米油 バター	にんじん トマト缶 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 りんご 福神漬 もやし	717	
					21.3	
17 木	牛乳 ごはん さばの照り焼き のっぺい汁 野菜の生姜しょうゆがけ	鯖 鶏肉 油揚げ 牛乳 (かつお削り)	米 さといも こんにゃく 竹輪ふ でん粉 米油	にんじん こまつな 生姜 大根 ねぎ もやし	635	
					27.7	
18 金	牛乳 大豆入りひじきごはん どさんこ汁 野菜の南蛮漬け	鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 味噌 ひじき わかめ 牛乳 (かつお削り)	米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも 上白糖 米油 ごま油 バター	にんじん 南瓜 青ピーマン 赤ピーマン 生姜 にんにく 玉葱 もやし とうもろこし缶 ねぎ なす	630	
					22.1	
21 月	牛乳 ごはん 焼き豆腐の中華煮 パリパリサラダ	豚肉 焼き豆腐 牛乳 (鶏ガラ)	米 上白糖 でん粉 ワンタンの皮 ごま油 米油	にんじん にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 白菜 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり 玉葱	650	
					25.6	
22 火	牛乳 パインパン・チーズパン かぼちゃのシチュー ゆずドレッシングサラダ	鶏肉 調理用乳 生クリーム 牛乳 (鶏ガラ)	パインパン チーズパン 小麦粉 上白糖 米油 バター	にんじん 南瓜 フロccoli 玉葱 マッシュルーム セロリ キャベツ とうもろこし缶 ゆず	643	
					22.7	
24 木	牛乳 三色ピラフ ABCスープ フレンチサラダ モカゼリー	鶏肉 アガー 調理用乳 牛乳 (鶏ガラ)	米 ABCマカロニ 三温糖 上白糖 米油 バター	にんじん 玉葱 コーン グリンピース セロリ キャベツ きゅうり コーン	632	
					18.5	
25 金	牛乳 かき揚げ丼 すまし汁 野菜の磯辺和え	竹輪 大豆 鶏卵 豆腐 かつお削り しらす干し のり 牛乳 (かつお削り 昆布)	米 でん粉 小麦粉 上白糖 あられ麩 白ごま 米油	にんじん さやいんげん 小松菜 ねぎ 玉葱 干し椎茸 えのきたけ もやし	643	
					21.3	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

12月の誕生給食は16日(水)です。