

# 12月 献立表

平成30年度

練馬区立石神井東小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	だし	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
3	月	ぎゅうにゅう ねりますパゲティ パリパリサラダ	ぎゅうにゅう ツナ のり	スパゲティ オリーブオイル さとう シュウマイのかわ ごまあぶら あぶら	ねりまだいこん きゃべつ にんじん きゅうり たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626kcal 23.0g 21.3g 2.9g	×
4	火	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ なら キムチ ほしいいたけ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617kcal 22.2g 14.4g 2.0g	とりがら
5	水	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに いなかじる くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623kcal 26.2g 17.2g 3.1g	かつおぶし
6	木	ぎゅうにゅう ゆかりごはん おでん やさいのごまあえ	ぎゅうにゅう こんぶ いわしつみれ さつまあげ がんもどき ちくわ うずらのたまご	こめ むぎ こんにやく じゃがいも ちくわぶ さとう ごま	にんじん だいこん こまつな もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604kcal 23.3g 17.2g 3.1g	かつおぶし
7	金	ぎゅうにゅう チキンライス ハムとどうにゅうのキッシュ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご チーズ ベーコン どうにゅう	こめ むぎ あぶら バター オリーブオイル じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム れいとうグリーンピース ほうれんそう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639kcal 24.7g 24.9g 3.6g	とんこつ
10	月	ぎゅうにゅう ジャージャーめん おかしなおかしなはんじゅくたまご	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく カルピス	むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほしいいたけ もやし きゅうり おうとうかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568kcal 20.3g 19.4g 2.4g	とんこつ
11	火	ぎゅうにゅう ごくわかめごはん てづくりクロquette やさいのみそしる	ぎゅうにゅう あずき わかめごはんのもと たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ もちごめ むぎ きび あぶら じゃがいも パンこ マッシュポテト	にんじん たまねぎ だいこん こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671kcal 22.9g 20.2g 3.6g	かつおぶし
12	水	ぎゅうにゅう ホイコーローどん やさしいボンずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが きゃべつ にんじん ピーマン ねぎ ほしいいたけ たまねぎ もやし きゅうり ゆず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	539kcal 18.4g 13.2g 2.2g	×
13	木	ぎゅうにゅう セルフホットドッグ コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう ウイナー なまクリーム	コッパン あぶら バター さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールコーン きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658kcal 21.9g 31.7g 2.9g	とりがら
14	金	ぎゅうにゅう キャロットライス ミートソースグラタン ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ とりにく	こめ むぎ バター マカロニ こむぎこ さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ ホールトマト こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662kcal 23.2g 20.5g 3.8g	とりがら
17	月	ぎゅうにゅう カレーライス ふくじんづけ ひじきいりツナコーンサラダ	ぎゅうにゅうぶたにく ツナ ひじき	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも ざらめとう さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ もやし ホールコーン りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673kcal 22.0g 20.8g 2.1g	とりがら
18	火	ぎゅうにゅう ごはん とんじる ししゃものピリからねぎソース くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく	しょうが にんにく ねぎ ごぼう だいこん にんじん こまつな りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682kcal 24.7g 18.7g 2.4g	かつおぶし
19	水	ぎゅうにゅう やきにくガーリックライス ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら バター さとう ワンタンのかわ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう しょうが はくさい もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608kcal 24.0g 19.9g 2.5g	とんこつ
20	木	ぎゅうにゅう ごはん あつあげとぶたにくのみそいため わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ くずこ ごまあぶら じゃがいも ごま	にんにく しょうが にんじん ねぎ きゃべつ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662kcal 29.0g 23.6g 2.7g	とりがら
21	金	ぎゅうにゅう ごはん さけのゆずみそやき のりのつくだに みそしる	ぎゅうにゅう さけ のり ひじき みそ とうふ	こめ むぎ さとう	ゆず だいこん にんじん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607kcal 26.8g 24.7g 2.4g	かつおぶし
24	月	ふりかえきゅうじつ						
25	火	ぎゅうにゅう チョコチップパン フライドチキン ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ	チョコチップパン あぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ きゃべつ トマトピューレ パセリ ホールトマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656kcal 26.8g 24.7g 2.4g	とりがら

食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見ご要望などございましたら、学校にお寄せください。

学校給食 摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均 基準	629	24	19.8	329	86	2.1	202	0.26	0.36	13	4.5	2.7
摂取 基準量	650	24 18-32	摂取エネルギー 全体の25%-30%	350	50	3	200	0.40	0.40	20	5	2未満



早寝・早起き・朝ごはん