

家庭数

平成26年度12月の献立

練馬区立石神井台小学校

日	曜日	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	
		赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える		
1	月	学芸会振替休業日				
2	火	牛乳 親子丼 切り干し大根のナムル	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご ロースハム	米 ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし 生姜 にんにく 切り干し大根 小松菜	610 25.5
3	水	牛乳 ひじきご飯 果物 いわしのつみれ汁	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 大豆 いわし みそ	米 砂糖 米油 さといも でん粉	人参 こんにやく 干し椎茸 大根 ごぼう グリンピース 生姜 ねぎ 小松菜 玉ねぎ 果物	575 22.1
4	木	牛乳 チキンライス 果物 イタリアンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 粉チーズ	米 米油 パン粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース コーン トマトジュース にんにく キャベツ ほうれん草 果物	593 21.1
5	金	牛乳 ご飯 魚のチリソース 舟きゅうり チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳 たら 豆腐 ベーコン	米 ごま油 ごま 米油 砂糖 でん粉	人参 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ ねぎ にんにく 生姜 きゅうり	587 23.4
8	月	牛乳 練馬スパゲティ かぼちゃのマフィン ミントマト	牛乳 ツナ 焼きのり ちりめんじゃこ 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 バター 砂糖 小麦粉	練馬大根 小松菜 ミントマト かぼちゃ 干しぶどう	693 27.0
9	火	牛乳 家常豆腐丼 野菜のじゃこあえ	牛乳 豚肉 生あげ みそ ちりめんじゃこ	米 砂糖 米油 でん粉 ごま油	人参 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ 竹のこ 生姜 にんにく 小松菜 ねぎ もやし 白菜	600 24.0
10	水	牛乳 フレンチトースト チリコンカン 果物	牛乳 たまご ベーコン 豚肉 いんげん豆	食パン 砂糖 小麦粉 米油 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト 果物	623 27.2
11	木	牛乳 ご飯 塩きゅうり 道産子汁 蒸しさわらのねぎソース	牛乳 さわら 豚肉 みそ	米 米油 バター 砂糖 じゃがいも	生姜 ねぎ 人参 玉ねぎ コーン しめじ きゅうり	603 26.6
12	金	牛乳 きび入りゆかりご飯 ししゃもの磯辺揚げ さといものそぼろ煮	牛乳 豚肉 ししゃも 青のり	米 きび さといも 米油 砂糖 でん粉 ごま	人参 玉ねぎ 干し椎茸 いんげん	673 25.9
15	月	牛乳 ご飯 さばのみそ煮 むらくも汁 かぶの塩もみ	牛乳 さば みそ 鶏肉 たまご 豆腐	米 砂糖 でん粉	人参 小松菜 干し椎茸 ねぎ 玉ねぎ かぶ きゅうり	605 27.5
16	火	牛乳 大豆入りドライカレー ホイル野菜フレンチドレッシング	牛乳 豚肉 大豆	米 小麦粉 バター 米油 砂糖	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン コーン マッシュルーム トマトピューレ 干しぶどう キャベツ もやし	625 20.1
17	水	牛乳 マーガリンパン ホットココック ホイルキャベツ わかめスープ	牛乳 豚肉 たまご わかめ 豆腐	マーガリンパン 米油 パン粉 バター ごま じゃがいも 小麦粉 乾燥マッシュポテト	生姜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ 人参 竹のこ	650 25.4
18	木	牛乳 しらす入りわかめご飯 肉豆腐 華風きゅうり	牛乳 豚肉 しらす干し 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 焼き麩 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ ねぎ えのきたけ チンゲン菜 しらたき きゅうり	576 24.2
19	金	牛乳 セサミンパン しゅうまい 青のりポテト 白菜スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 青のり 豆腐	セサミンパン でん粉 米油 しゅうまいの皮 青のり	生姜 にんにく 玉ねぎ グリンピース 白菜 人参 チンゲン菜 ねぎ	665 28.9
22	月	牛乳 ジャンバラヤ キウイフルーツ かぼちゃのクリームスープ	牛乳 豚肉 ウィナー 鶏肉 大豆	米 じゃがいも 小麦粉 バター 米油	にんにく 生姜 ピーマン コーン しめじ 白菜 かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ キウイフルーツ	640 19.0
23	火	天皇誕生日				
24	水	牛乳 五目チャーハン 果物 みそワタンスープ	牛乳 豚肉 なんと 焼き豚 みそ たまご	米 米油 ワタンの皮 ごま油	にんにく 生姜 人参 竹のこ 干し椎茸 グリンピース ねぎ もやし コーン キャベツ 果物	585 23.3
25	木	牛乳 えらんでランチ A パン パミセリスープ 鶏肉の唐揚げ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン	ココアパン・コーヒーパン 米油 小麦粉 でん粉 じゃがいも パミセリ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン オレンジジュース みかん缶	665 26.3
		牛乳 えらんでランチ B パン パミセリスープ 魚のガーリック揚げ オレンジゼリー	牛乳 めかじき ベーコン	ココアパン・コーヒーパン 米油 小麦粉 でん粉 じゃがいも パミセリ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン オレンジジュース みかん缶	658 27.6

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

ご意見ご要望などございましたら学校へお寄せください。