

家庭数

## 平成27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	火	牛乳 キムチチャーハン 春雨スープ 果物	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	米 油 ごま油 砂糖 ごま 春雨	にんにく 生姜 ねぎ 白菜キムチ 人参 もやし ピーマン 玉ねぎ 小松菜 果物	601 20.3
2	水	牛乳 ドライカレー(大豆入り) うずらたまごの煮つけ ポイル野菜フレンドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 うずらたまご	米 油 砂糖 小麦粉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ パセリ トマトピューレ マッシュルーム もやし コーン キャベツ ピーマン 小松菜 干しぶどう	695 22.8
3	木	牛乳 ココアパン ジャーマンポテト フィッシュグラタン 果物	牛乳 ベーコン 鮭 生クリーム チーズ	ココアパン 小麦粉 じゃがいも 油 バター	にんにく 玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム パセリ セロリー 果物	677 30.5
4	金	牛乳 五目ご飯 白菜汁 竹輪の磯辺揚げ	牛乳 鶏肉 なたと 油揚げ 焼き竹輪 豚肉 豆腐 青のり	米 油 砂糖 でん粉	人参 グリンピース ごぼう 白菜 しめじ 竹のこ 小松菜 干し椎茸 大根 ねぎ	576 21.8
7	月	牛乳 練馬スパゲティ ミニトマト さつまいものミルク煮	牛乳 ツナ 焼きのり ちりめんじゃこ	スパゲティ オリーブ油 ごま油 さつまいも 砂糖 バター	大根 小松菜 ミニトマト 干しぶどう	648 26.8
8	火	牛乳 チキンライス ポテトスープ カリフラワーのマリネ	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆	米 じゃがいも 砂糖 油	パセリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマトジュース 小松菜 コーン グリンピース キャベツ カリフラワー	617 20.9
9	水	牛乳 ツナバーガー 果物 豆腐とえびのケチャップ煮	牛乳 ツナ えび チーズ 鶏肉 豆腐 みそ	胚芽パン 油 マヨネーズ 砂糖 ごま油 でん粉	パセリ 人参 玉ねぎ にんにく 白菜 生姜 たけのこ グリンピース 果物	660 31.6
10	木	牛乳 ご飯 昆布の佃煮 厚焼きたまご 白菜スープ	牛乳 昆布 かつお節 昆布 ちりめんじゃこ たまご 豆腐 鶏肉 豚肉 ベーコン	米 砂糖 ごま 油 でん粉 春雨 ごま油	生姜 干し椎茸 人参 玉ねぎ にんにく グリンピース 小松菜 白菜 ねぎ もやし	598 26.1
11	金	牛乳 ご飯 さばのみそ煮 むらくも汁 切り干し大根の煮つけ	牛乳 さば みそ 鶏肉 たまご 豆腐 さつま揚げ	米 砂糖 油 でん粉	干し椎茸 人参 玉ねぎ 小松菜 いんげん ねぎ 切り干し大根	642 28.7
14	月	牛乳 ご飯 親子煮 果物 野菜のナムル	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも でん粉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ グリンピース もやし 小松菜 果物	679 27.6
15	火	牛乳 四川豆腐丼 果物 華風きゅうり	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 でん粉 油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸 竹のこ ちんゲン菜 果物	617 22.9
16	水	牛乳 ガーリックトースト ブロッコリーのクリーム煮 キャベツとコーンのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 生クリーム	ソトフランスパン 油 バター マーガリン じゃがいも 小麦粉	パセリ にんにく 人参 玉ねぎ もやし マッシュルーム キャベツ コーン 小松菜 ブロッコリー	665 23.5
17	木	牛乳 ご飯 かぶの塩もみ ししゃもの南蛮漬 五色煮	牛乳 ししゃも 豚肉 さつま揚げ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも	干し椎茸 人参 玉ねぎ いんげん ねぎ コーン 小松菜 きゅうり かぶ	658 24.6
18	金	牛乳 たくあんご飯 さといものそぼろ煮 白菜のおかかあえ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 かつおぶし	米 油 砂糖 ごま さといも でん粉	大根 人参 玉ねぎ こんにやく 干し椎茸 グリンピース 白菜 もやし	582 21.2
21	月	牛乳 ご飯 青のりポテト まぐろのガーリック焼き 野菜とたまごのスープ	牛乳 青のり まぐろ ベーコン たまご 豆腐	米 バター 油 じゃがいも でん粉	にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ コーン	610 26.0
22	火	牛乳 ほうとう風うどん 大学いも 塩きゅうり	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ	うどん さつまいも 砂糖 油 水あめ ごま	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 大根 小松菜 ねぎ きゅうり	635 21.4
23	水	<b>天 皇 誕 生 日</b>				
24	木	牛乳 ハッシュドポーク(大豆入り) ツナドレサラダ グレープゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ツナ 寒天	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター ごま油 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ トマトピューレ マッシュルーム キャベツ パセリ 小松菜 もやし コーン グレープジュース	697 20.8
25	木	牛乳 キャロットライス 鶏肉のカレー風味焼き ミネストローネ 果物 ポイルブロッコリー	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆	米 油 ごま じゃがいも 砂糖 マカロニ ごま油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン パセリ セロリー トマト 果物 ブロッコリー	600 25.6

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。