

12月 献立表

平成 30 年

練馬区立石神井台小学校

日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる		黄色の食品 働く力になる		緑の食品 体の調子を整える			栄養価	
3月	○	練馬スパゲティ 小松菜サラダ グレーゼリー	まぐろ缶	★飲用牛乳 のり 寒天	スパゲティ 砂糖	油	だいこん葉 こまつな にんじん	にんにく だいこん キャベツ きゅうり 玉葱 レモン ぶどうジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 21.9 20.3 2.5	kcal g g g
4火	○	黒砂糖パン フィッシュグラタン パミセリスープ 果物(みかん)	ベーコン さけ	★飲用牛乳 ★牛乳 ★クリーム	黒砂糖コッパン じゃがいも 薄力粉 スパゲティ	油 ★バター	ほうれんそう にんじん ピーマン	にんにく 玉葱 セロリー マッシュルーム キャベツ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 27.5 20.7 3	kcal g g g
5水	○	麦ご飯 鯖の文化干し 生揚げの煮もの 華風大根	さば 豚モモ 生揚げ	★飲用牛乳	こめ 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	にんじん さやいんげん	しょうが 干し椎茸 玉葱 だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	715 28.4 29.1 2.2	kcal g g g
6木	○	ポークカレー 海藻サラダ	豚肉	★飲用牛乳 海藻	こめ じゃがいも 薄力粉 砂糖	油 ★バター ★ごま	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 だいこん とうもろこし缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 23.5 18.3 2.6	kcal g g g
7金	○	昆布ご飯 つくね汁 華風きゅうり	鶏肉 油揚げ みそ	★飲用牛乳 昆布	こめ 砂糖 かたくり 粉 じゃがいも	油	にんじん	ごぼう 干し椎茸 しめじ グリーンピース しょうが ねぎ 玉葱 だいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 22.8 16.4 3	kcal g g g
10月	○	わかめご飯 鮭の照り焼き 豚汁 お浸し	さけ 豚肉 油揚げ みそ豆腐	★飲用牛乳 わかめ	こめ 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん しめじ ねぎ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 30.4 14.9 2.7	kcal g g g
11火	○	キャロットライス しめじと白菜のクリームスープ 果物(りんご)	鶏肉	★飲用牛乳 ★調理用牛乳	こめ じゃがいも 薄力粉	油 ★バター	にんじん ほうれんそう	にんにく 玉葱 しめじ りんご はくさい とうもろこし缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 17.2 16 2.1	kcal g g g
12水	○	家常豆腐丼 わかめスープ	生揚げ みそ 豚肉	★飲用牛乳 わかめ	こめ 砂糖 かたくり粉	油 ★ごま	にんじん	にんにく 干し椎茸 玉葱 キャベツ ねぎ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 25.2 19.9 3	kcal g g g
13木	○	ご飯 まさご揚げ さつま汁 塩きゅうり	鶏肉 豆腐 ★たまご 油揚げ	★飲用牛乳 ひじき しらす干し	こめ かたくり粉 砂糖 さつまいも	油	にんじん	玉葱 ごぼう だいこん ねぎ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 21.7 19.4 2.4	kcal g g g
14金	○	フレンチトースト ポークビーンズ 人参ドレサラダ	★たまご ベーコン 豚肉 いんげん豆	★飲用牛乳 ★調理用牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油 ★バター	にんじん トマトピューレ	にんにく 玉葱 セロリー グリーンピース きゅうり だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 25 23.2 2.4	kcal g g g
17月	○	きびご飯 焼きししゃも 肉じゃが ひじきと野菜のサラダ	豚肉	★飲用牛乳 ししゃも ひじき	こめ きび じゃがいも 砂糖	油	にんじん	玉葱 グリーンピース キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	709 27.2 22.8 2.7	kcal g g g
18火	○	ご飯 魚のみそ焼き のっぺい汁 白菜の生姜醤油	シルバー みそ 鶏肉 油揚げ	★飲用牛乳	こめ 麦 砂糖 ちくわふ じゃがいも こんにやく 片栗粉	油	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ はくさい しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	576 25.1 15.2 2.2	kcal g g g
19水	○	ひじきご飯(大豆入り) 石狩汁 わかめとツナのサラダ 北海道の郷土料理	鶏肉 油揚げ 大豆 さけ まぐろ缶	★飲用牛乳 ひじき わかめ	こめ こんにやく 砂糖 じゃがいも	油	にんじん	干し椎茸 グリーンピース ねぎ だいこん 玉葱 しょうが きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 21.8 17 2.7	kcal g g g
20木	○	ご飯 のりの佃煮 厚焼きたまご 野菜のみそ汁	鶏肉 ★たまご 油揚げ みそ	★飲用牛乳 のり わかめ	こめ 麦 砂糖 じゃがいも	油	にんじん こまつな	しょうが 干し椎茸 玉葱 グリーンピース だいこん キャベツ しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	560 23.5 15.7 2.7	kcal g g g
21金	○	カレーうどん パリパリれんこんサラダ 果物(みかん)	豚肉	★飲用牛乳	かたくり粉 うどん 砂糖	油	にんじん ほうれんそう	しょうが 玉葱 干し椎茸 しめじ ねぎ れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし缶 みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	562 20.7 20.9 3.5	kcal g g g
25火	ミルク コーヒ	【セレクト給食 A】 丸パン まぐろのガーリック焼き トマトとコーンのスープ みそドレサラダ 果物(いちご)	かじき ベーコン みそ	牛乳コーヒ	ミルクパン 砂糖	油	トマト缶 こまつな にんじん	にんにく 玉葱 とうもろこし缶 セロリー キャベツ きゅうり いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	531 27.4 15.9 2.8	kcal g g g
25火	ミルク コーヒ	【セレクト給食 B】 丸パン 照り焼きチキン トマトとコーンのスープ みそドレサラダ 果物(いちご)	鶏肉 ベーコン みそ	牛乳コーヒ	ミルクパン 砂糖	油	トマト缶 こまつな にんじん	にんにく 玉葱 とうもろこし缶 セロリー キャベツ きゅうり いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 25.6 23.4 2.9	kcal g g g

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

※食材料の購入の都合により、献立を変更することもありますので、あらかじめご了承ください。



児童1人1回あたりの学校給食摂取基準(8歳～9歳)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A(μgRE)	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g
							B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
今月の 平均	610	24.4	19.4	330	2	251	0.42	0.53	30	4.1	2.7
学校給食 摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	350	3	200	0.4	0.4	20	5	2.0未満